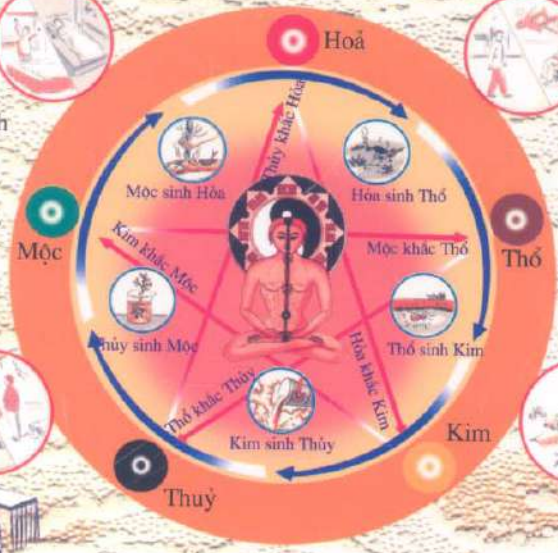
ĐÀO TUẤN HIỆP
(tổng hợp và biên dịch)

Y học với Dưỡng sinh

# ĐỒ HÌNH GIẢI THÍCH
# HOÀNG ĐẾ NỘI KINH
## và Phương thức Dưỡng sinh Trung Hoa
## 黄帝内经

300 hình vẽ minh họa tỉ mỉ, sống động. 250 sơ đồ diễn đạt sáng tạo, cơ động.




Giải đáp những thắc mắc về bản chất của sinh tử. Nắm vững được phương thức dưỡng sinh cơ bản.

- Dựa vào kinh điển truyền thống từ 2000 năm trước. Tiếp nhận những cách thức dưỡng sinh thuận với tự nhiên đầy trí tuệ của Trung Quốc.
- Là sách dưỡng sinh hiện đại của Trung Quốc được chú ý nhiều nhất.
- Kinh điển dưỡng sinh từ thời tối cổ - Phương pháp trình bày hiện đại - uy tín thực dụng khó có thể chê trách.

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

*Y học với dưỡng sinh*

Đồ hình giải thích

# HOÀNG ĐẾ NỘI KINH

## Và phương thức dưỡng sinh Trung Hoa

www.SachVui.Com

ĐÀO TUẤN HIỆP
*(Tổng hợp và biên dịch)*

- 300 hình vẽ minh hoạ tỉ mỉ, sống động.
- 250 sơ đồ diễn đạt sáng tạo, cô đọng.
- Giải đáp những thắc mắc về bản chất của sinh tử.
- Nắm vững được phương thức dưỡng sinh cơ bản.

*Y học với dưỡng sinh*

# Đồ hình giải thích
# HOÀNG ĐẾ NỘI KINH
## Và phương thức dưỡng sinh Trung Hoa

- Dựa vào kinh điển truyền thống từ 2000 năm trước. Tiếp nhận những cách thức dưỡng sinh thuận với tự nhiên đầy trí tuệ của Trung Quốc.
- Là sách dưỡng sinh hiện đại của Trung Quốc được chú ý nhiều nhất.
- Kinh điển dưỡng sinh từ thời tối cổ - Phương pháp trình bày hiện đại - uy tín thực dụng khó có thể chê trách.

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

www.SachVui.Com

# LỜI GIỚI THIỆU

"Hoàng Đế nội kinh" một tác phẩm vĩ đại ra đời khoảng 2000 năm về trước do nhiều người, nhiều đời đúc kết tinh hoa kinh nghiệm, trí tuệ lại mà thành. Đây cũng là một tác phẩm kinh điển sớm nhất của loài người về y lý, triết lý, dưỡng sinh, giải phẫu cơ thể, châm cứu, bệnh nhân bệnh cơ và lý số cổ phương đông .v.v.. làm nền tảng cho nhiều ngành khoa học đang được ứng dụng hiệu quả và rộng rãi hiện nay. Tuy nhiên, do hình thành từ thời tối cổ nên cách diễn đạt và trình bày của bản kinh văn này không khỏi khó đọc, khó hiểu, khó giải thích. Chắt lọc những tinh tuý của người xưa, áp dụng phương thức trình bày hiện đại, mang lại kiến thức và hiệu quả tốt nhất cho người đọc chính là mục đích của sách *"Đồ hình giải thích Hoàng Đế nội kinh và phương thức dưỡng sinh Trung Hoa"* mà bạn đang cầm trên tay.

***Về nội dung:*** Sách gồm 12 chương, mỗi chương đề cập đến một lĩnh vực quan trọng như: triết học, y học, sinh học, châm cứu học, giải phẫu học, bệnh học, thể chất, dưỡng sinh, dinh dưỡng học v.v...; giúp người đọc có thể giải đáp được toàn bộ những thắc mắc trong ăn mặc, hoạt động, công tác, giải trí cũng như am hiểu được bản chất của sinh tử, nắm vững được những phương thức dưỡng sinh cơ bản nhất.

***Về hình thức:*** Nhằm mang toàn bộ những *trí tuệ phi thường, kiến thức uyên thâm cùng với phương pháp thực hành hữu hiệu* từ tác phẩm kinh điển này trực tiếp đến người đọc một cách *ngắn gọn nhất, hiệu quả nhất,* tập thể soạn giả đã chọn phương pháp trình bày hiện đại cô đọng với: 300 hình vẽ minh hoạ tỉ mỉ sinh động, 250 sơ đồ bảng biểu chi tiết sáng tạo, giúp người đọc có thể trực tiếp thụ nhận những thông tin và tri thức mà không cần thiết phải tỉ mẩn vất vả với một rừng ngôn từ và thuật ngữ khô khan. Bởi vậy:

- Phần diễn giải nội dung được đặt ở trang chẵn nhằm đưa ra các khái niệm một cách hệ thống mạch lạc.
- Phần hình vẽ, sơ đồ, biểu đồ được trình bày ở trang lẻ nhằm tóm tắt, tổng kết và triển khai phần nội dung kiến thức bên trang chẵn.
- Mỗi mặt trang (bao gồm 1 trang chẵn và 1 trang lẽ) chứa đựng một phần kiến thức nhất định nhằm giải quyết một vấn đề cụ thể.
- Phần phụ lục giải thích rõ ràng và chuyển ngữ 480 thuật ngữ thông dụng nhất thường xuyên gặp trong y học và triết học phương đông.

***Về tầm cỡ:*** Bản sách này lấy y học dưỡng sinh làm mục đích, lấy nhanh - ngắn - gọn - hiệu quả làm phương châm nên hiện đang được sự chú ý của rất nhiều độc giả ở các lứa tuổi trình độ, từ các nền văn hoá khác nhau, dù là nam hay nữ. Bản sách đã được dịch sang 11 thứ tiếng và phát hành tại hơn 50 nước trên toàn thế giới.

Mong rằng mỗi người đều tìm được cho mình điều thú vị và bổ ích khi đọc sách này.

*Người dịch*

www.SachVui.Com

# MỤC LỤC

1. Đồ hình tổng quan lý luận《Nội kinh》 10
2. Sơ đồ lịch sử diễn tiến sách 《Nội kinh》 14
3. Hướng dẫn dùng sách 16

**Chương 1. Quan điểm trong《Nội kinh》về nguồn gốc của sự sống 18**

1. Giới thiệu nhân vật 1: Hoàng Đế 20
2. Giới thiệu nhân vật 2: Kỳ Bá 22
3. Đọc sách này bạn có thể lý giải: Đặc trưng cơ bản của hoạt động sống 24
4. Căn bản của sự sống: Duy trì và tử vong 30
5. Thuyết âm dương 34
6. Thuyết ngũ hành 38
7. Hình tượng của tạng phủ 42
8. Bí ẩn trong việc hình thành sách《Nội kinh》 44

**Chương 2. Chu kỳ của sự sống 48**

1. Các điểm mốc sinh học: Chu kỳ của cơ thể 50
2. Hai loại vật chất mà cơ thể không thể thiếu: Động lực của sự sống 52
3. Khảo nghiệm về sự sống: Quá trình lão hoá của cơ thể 54
4. Chúng ta có thể sống bao lâu? Tuổi thọ hợp lý 56
5. Chú ý gì trong cuộc sống? Các nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ 58
6. Nguyên nhân dẫn đến những kết quả khác nhau: Suy sớm 60
7. Bốn bậc trường thọ trong《Nội kinh》Chân nhân, đạo nhân, thánh nhân, trí nhân 62
8. Bí quyết trường thọ 64

**Chương 3. Nguyên tắc dưỡng sinh 66**

1. Âm dương điều hoà là đà khoẻ mạnh: Âm dương hoà hợp 68
2. Lý giải sự tương hỗ giữa âm và dương: Dương là gốc để âm theo 70
3. Thúc đẩy, hưng phấn, thăng phát, ấm áp: Dương khí 72

4. Thủ tĩnh, ức chế, túc giáng, mát nhuận: Âm khí 74
5. Cảnh cáo: Phòng tránh hư tà tặc phong 76
6. Tu luyện thân thể: Bổ tinh, dưỡng khí, thủ thần 78
7. Bồi dưỡng sinh lực: Bổ khí, dưỡng huyết, giúp âm 80

Chương 4. Ngũ tạng lục phủ của chúng ta 82

*1. Tạng ẩn bên trong, hình hiện ra ngoài*: Tổng quan về hệ thống ngũ tạng 84
*2. 'Vị vua' chỉ huy mọi việc*: Tâm, giữ chức quan quân chủ 86
*3. 'Cận thần' phụ tá minh chủ*: Phế, quan tướng phó của cơ thể 88
*4. 'Tướng quân' vũ dũng trung thành*: Can, chức quan tướng quân 90
*5. 'Nội thần' biểu đạt ý chí của quân chủ*: Chiên trung (Tâm bao), vị quan hộ vệ 92
*6. 'Quan giữ kho' thu nhận, chuyển hoá và phân bổ*: Tỳ Vị, vị quan coi kho 94
*7. 'Nội thị' chuyên phục vụ bên trong*: Đại trường, quan dẫn chuyển 96
*8. 'Quan lễ' chuyên tiếp nhận thu nạp*: Tiểu trường, quan thu nhận 98
*9. 'Quan làm luật' khiến cho phép vua được rõ ràng*: Thận, quan tác cường 100
*10. 'Quan thanh liêm' phân biệt đúng sai*: Đởm, quan trung chính 102
*11. 'Quan vận tại thuỷ' giữ trách nhiệm tuần hoàn đường thuỷ*: Tam tiêu, quan thuỷ lợi 104
*12. 'Quan thông thoát' giữ nước*: Bàng quang, quan hồ đập 106

Chương 5. Kỳ kinh bát mạch 108

*1. Kinh lạc là cái gì?* Sự phân vân của mọi người với thuyết kinh lạc 110
2. Kinh thủ thái âm Phế 116
3. Kinh thủ dương minh Đại trường 117
4. Kinh Túc dương minh Vị 118
5. Kinh Túc thái âm Tỳ 120
6. Kinh Thủ thiếu âm Tâm 121
7. Kinh Thủ thái dương Tiểu trường 122
8. Kinh Túc thiếu âm Thận 123
9. Kinh Túc thái dương Bàng quang 124
10. Kinh Thủ quyết âm Tâm bao 126
11. Kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu 127
12. Kinh Túc thiếu dương Đởm 128
13. Kinh Túc quyết âm Can 130
14. Đường kinh mạch đặc biệt 131
15. Đường kinh mạch đặc biệt 132

16. Kỳ kinh bát mạch 133
17. Giải thích《Nội kinh đồ》 138

Chương 6. Bốn mùa Thuận dưỡng 146
1. Gốc của sự sống thông với thiên khí 148
2. Âm dương bốn mùa, thuận nó thì sống, ngược nó thì chết 150
3. Mùa Xuân 'phát trần' 152
4. Mùa Hè 'phồn tú' 154
5. Mùa Thu 'giữ bình yên' 156
6. Mùa Đông 'bế tàng' 158
7. Mạch tượng trong bốn mùa 160

Chương 7. Thực dưỡng 162
1. Ý nghĩa của dưỡng sinh bằng ăn uống 164
2. Ngũ cốc là thức ăn dinh dưỡng toàn thân 166
3. Công năng và tác dụng của ngũ vị 168
4. Năm vị với năm tạng 170
5. Năm sắc với năm tạng 172
6. Kiêng kỵ trong ăn uống 174
7. Điều dưỡng sau khi bệnh 176

Chương 8. Dưỡng sinh trong tình chí - 'Hình thần hợp nhất' 178
1. Nhận thức 'ngũ chí' 180
2. Thế nào là 'Thần' 182
3. Đường lối dưỡng 'Thần' 184
4. Ảnh hưởng của ngũ chí quá độ đối với thân thể 186
5. Hư thực của ngũ tạng dẫn đến biến hoá của tình chí 188
6. Hình thần hợp nhất 190

Chương 9. Âm dương hư thực với giấc mơ 192
1. Sự phát sinh mê 194
2. Giấc mơ và âm dương 196
3. Khí thịnh và giấc mơ 198
4. Giấc mơ và khí hư 200
5. Tà trú ngụ với giấc mơ 202
6. Cơ thể vướng vít với giấc mơ 204

Chương 10. Âm dương ngũ hành với thể chất 206
1. Tạng phủ, kinh lạc, hình thể 208
2. Tinh, khí, huyết, tân dịch 210
3. Thể chất và khí chất 212
4. Năm hình thái âm dương của con người 214
5. Người theo ngũ hành 216
6. Tạng phủ của người 218
7. Thể thái người 220
8. Tính tình của người 222

Chương 11. Bệnh tà và lục khí 224
1. Sáu loại biến hoá đăng trưng trong tự nhiên: Thuyết lục khí 226
2. Sáu loại khí hậu khác thường: Lục dâm 230
3. 'Gió' (phong) ngọn nguồn của trăm bệnh 232
4. 'Hàn' tà làm tổn hại âm dương 234
5. 'Thử' dương tà thịnh nhiệt 236
6. 'Thấp' âm tà uế trọc 238
7. 'Táo' bệnh tà khô rít 240
8. 'Hoả' loại dương tà cực nhiệt 242

Chương 12. Thần kỳ trong châm cứu 246
1. Trí tuệ của người xưa: Châm cứu là gì 248
2. Du huyệt với âm dương ngũ hành 250
2. Kinh lạc và huyệt đạo 252
4. Thuyết du huyệt 254
5. Châm và cứu 256

**Phụ lục. Giải thích danh từ thuật ngữ 258**

# Phần mở đầu

## 1. Đồ hình tổng quan lý luận《Nội kinh》

### 1.1. Lục khí (sáu loại thời tiết)

Lục khí là sáu loại nhân tố biến hoá trong khí hậu, bao gồm: gió - lạnh - nắng - ẩm - khô - lửa (phong 风 - hàn 寒 - thử 暑 - thấp 湿 - táo 燥 - hoả 火). Thuyết lục khí ở《Nội kinh》nhằm giải thích những biến hoá trong giới tự nhiên và sinh vật (bao gồm cả con người); những biến hoá đó là cơ sở hình thành nên các phản ứng tương ứng trong cơ thể, từ đó đưa ra quan điểm của học thuyết là: những biến hoá của khí hậu tự nhiên có ảnh hưởng thống nhất và tương ứng với quy luật phát bệnh của con người.

### 1.2. Tứ thời (bốn mùa)

Bao gồm: Xuân - Hạ - Thu - Đông.《Nội kinh》quan niệm cơ thể con người với thế giới tự nhiên là một chỉnh thể. Mọi biến hoá đa dạng của giới tự nhiên đều ảnh hưởng đến hoạt động sống của con người "*Thiên hữu sở biến, nhân hữu sở ứng* = Trời có biến đổi, người có ứng theo". Do đó, đề cao sự thích ứng với biến hoá tự nhiên, hạn chế sự xâm phạm của ngoại tà. Học thuyết này là khởi nguồn cho quan điểm phòng bệnh dưỡng sinh của Đông y sau này.

### 1.3. Âm dương ngũ hành

《Nội kinh》vận dụng tư tưởng âm dương ngũ hành đưa ra mối liên hệ ở bên trong cơ thể cũng như giữa cơ thể với hoàn cảnh bên ngoài. Trong đó: thuyết âm dương là bản chất của mối quan hệ giữa các nhân tố trong một sự vật hiện tượng, thuyết ngũ hành là tính chất của mối quan hệ giữa các yếu tố kết cấu trong các sự vật hiện tượng với nhau. Từ đó hình thành cơ chế quan hệ thống nhất giữa các cơ quan tổ chức bên trong cơ thể và giữa cơ thể với hoàn cảnh bên ngoài.

### 1.4. Kinh lạc

Kinh lạc: là tên gọi chung của kinh mạch và lạc mạch. Trong《Nội kinh》học thuyết kinh lạc giữ một vị trí rất quan trọng, nó xuyên suốt toàn bộ quyển sách. Nhận thức kinh lạc trong《Nội kinh》hình thành dựa trên quá trình quan sát tìm hiểu phân

tích thực tiễn, từ đó tổng kết và thống nhất hình thành. Ngoài kinh mạch ra, còn bổ xung thêm lạc mạch, kinh biệt, kinh cân, bì bộ (vùng da) và kỳ kinh (kinh lạ). Tất cả hình thành nên hệ thống học thuyết kinh lạc, là một trong những tinh hoa tâm đắc về nhận thức sinh lí học của người xưa.

### 1.5. Tạng tượng (mọi hiện tượng của tạng phủ)

Học thuyết tạng tượng là nội dung quan trọng nhất trong《Nội kinh》. Là học thuyết nghiên cứu toàn bộ các công năng sinh lí, biến hoá bệnh lý và quan hệ tương hỗ của mọi tạng phủ trong cơ thể. Nó hình thành trên cơ sở đúc kết kinh nghiệm thực tiễn chữa trị của nhiều đời danh y. Học thuyết tạng tượng lấy thuyết âm dương ngũ hành làm nền tảng, khái quát tổng hợp từ thực tiễn để đưa ra vận dụng, là bộ phận cấu thành cực kỳ quan trọng trong toàn bộ hệ thống lý luận Đông y.

### 1.6. Ẩm thực (ăn uống)

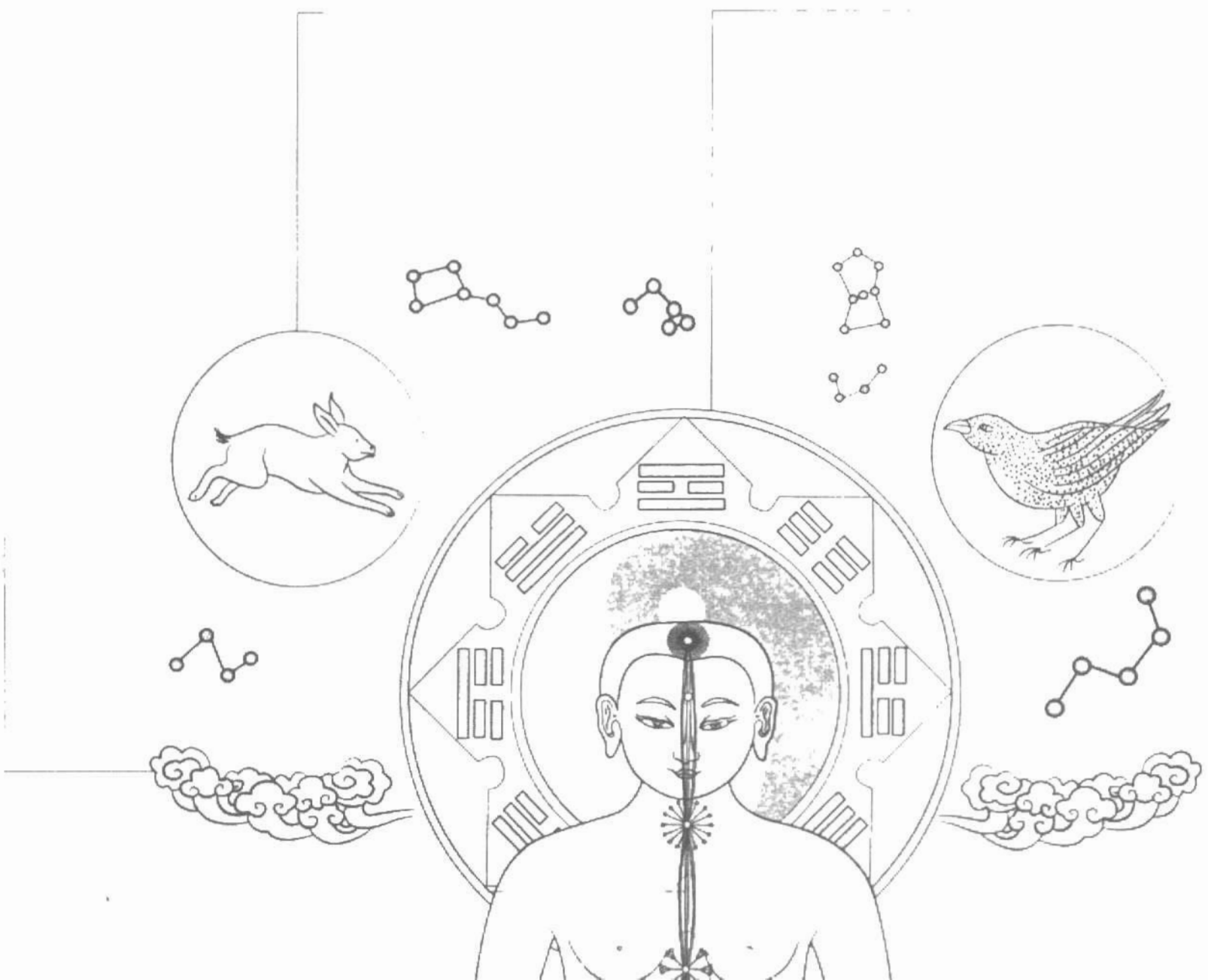
Ăn uống để hấp thụ dinh dưỡng, duy trì hoạt động sống. Con người thông qua thu nạp thực phẩm, hấp thụ vật chất dinh dưỡng, chuyển hoá thành khí - huyết - tân dịch, từ đó duy trì hoạt động sống bình thường. Cho nên《Nội kinh》nói: *"Nếu đồ ăn không vào, trong nửa ngày khí sẽ suy, trong một ngày khí sẽ yếu"*.

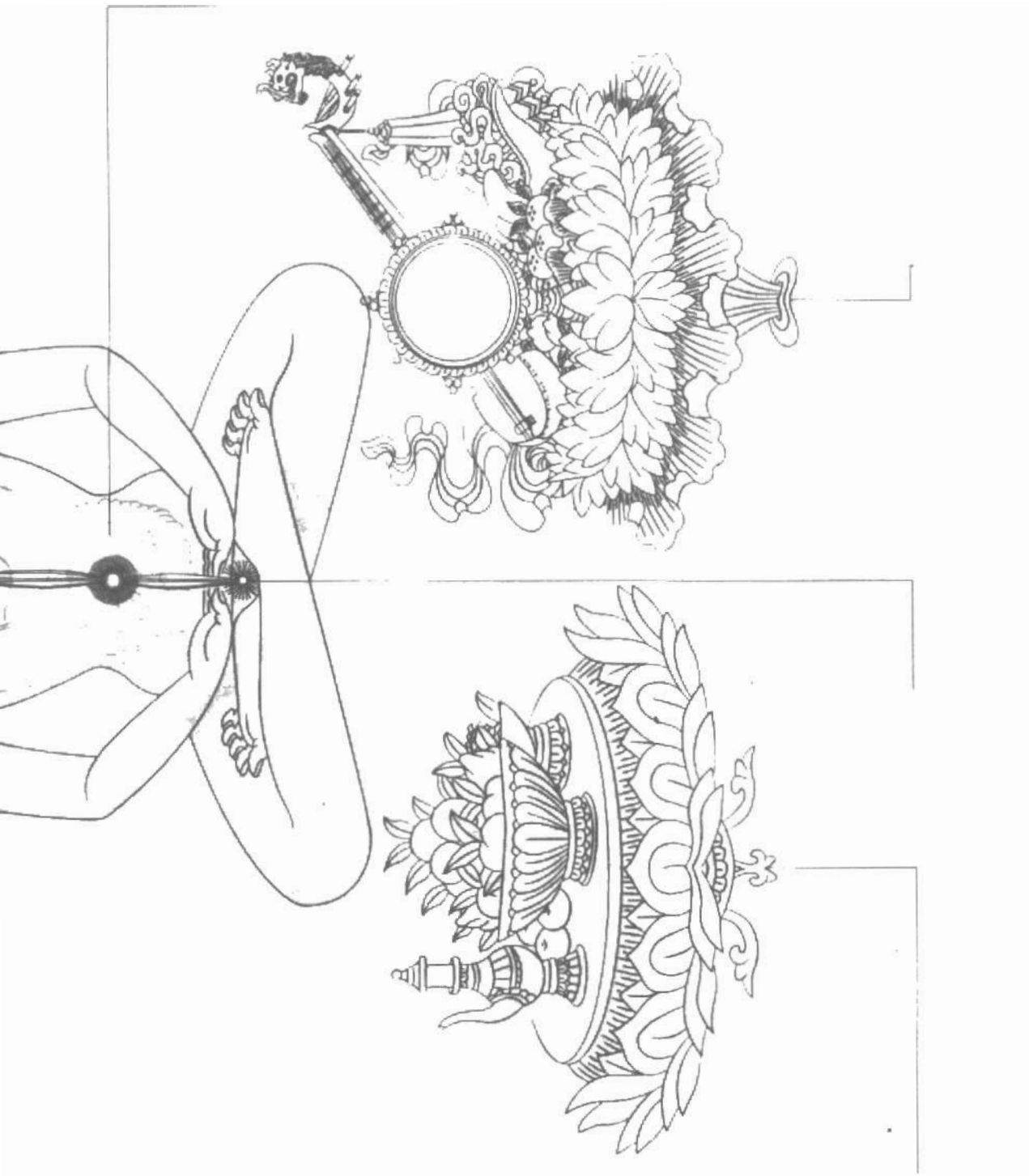
### 1.7. Du huyệt (gọi tắt là huyệt)

Du huyệt là những vị trí đặc biệt trên cơ thể mà tạng phủ kinh lạc, khí huyết vào ra qua lại. 'Du' có nghĩa là chuyển vận, 'huyệt' nghĩa gốc là cái lỗ, ở đây có thể hiểu là 'lỗ hổng' là vị trí liên thông giữa trong và ngoài. Trong《Nội kinh》có nhiều cách gọi như: tiết (节, đốt), hội (会, nơi hội tụ), khí huyệt (气穴 huyệt thông khí), khí phủ (气府 phủ chứa khí) v.v.. Huyệt (Du huyệt) là các vị trí đặc biệt truyền tải mối liên hệ giữa bên ngoài với các tổ chức cơ quan tương ứng nằm sâu bên trong cơ thể. Đây là mối liên hệ hai chiều, bệnh tật từ bên trong phản ứng biểu hiện ra bên ngoài và những kích thích phòng trị từ bên ngoài vào trong.

### 1.8. Tình chí

Tất cả những hoạt động tâm lý của con người《Nội kinh》gọi chung là tình chí. Đó là sự tổ hợp và phản ánh tâm lý của bản năng con người trong quá trình tiếp xúc và nhận thức khách quan sự vật. Điều tiết những trạng thái tình chí hợp lý sẽ giữ gìn cho cơ thể khoẻ mạnh dài lâu.



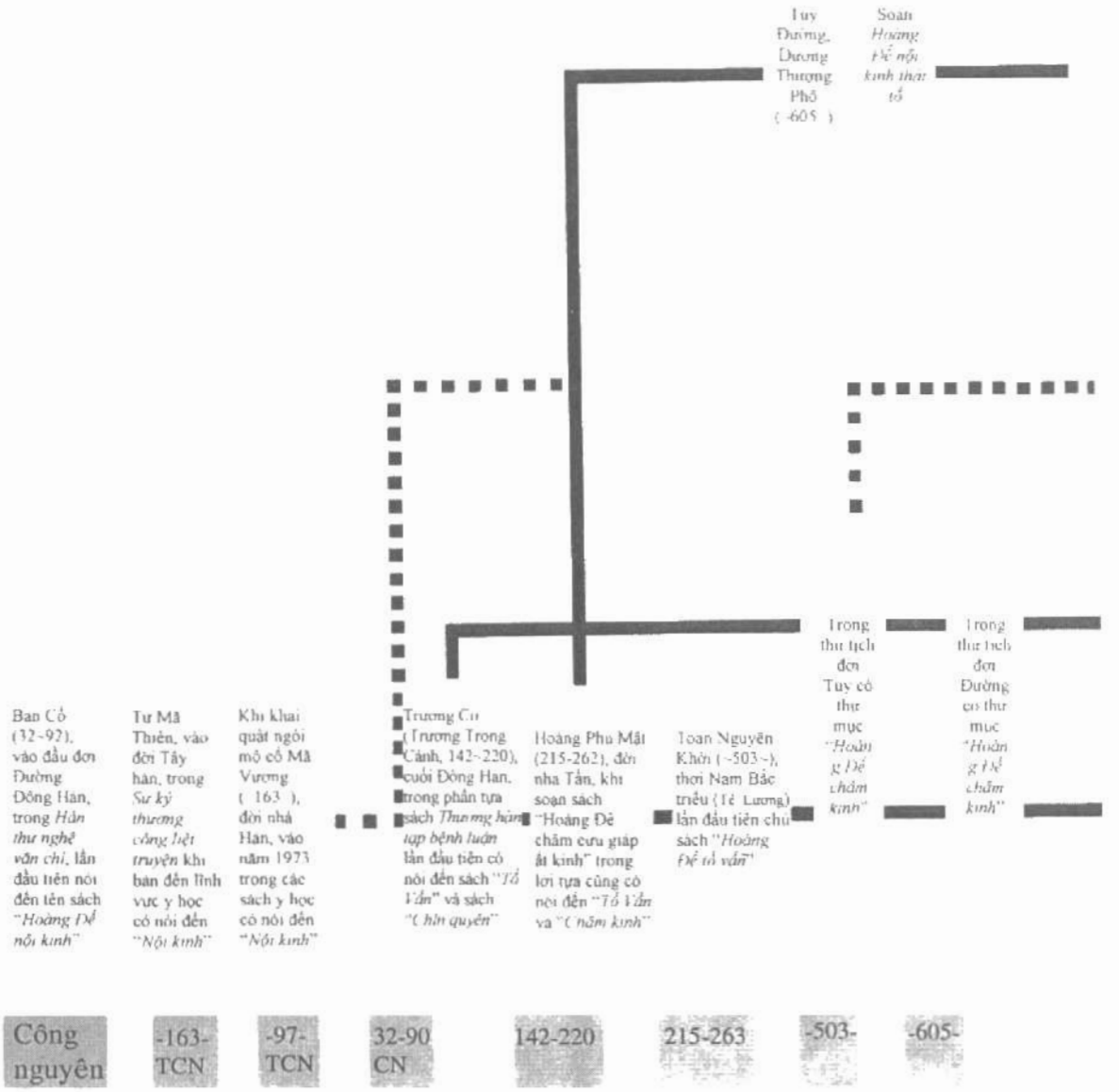


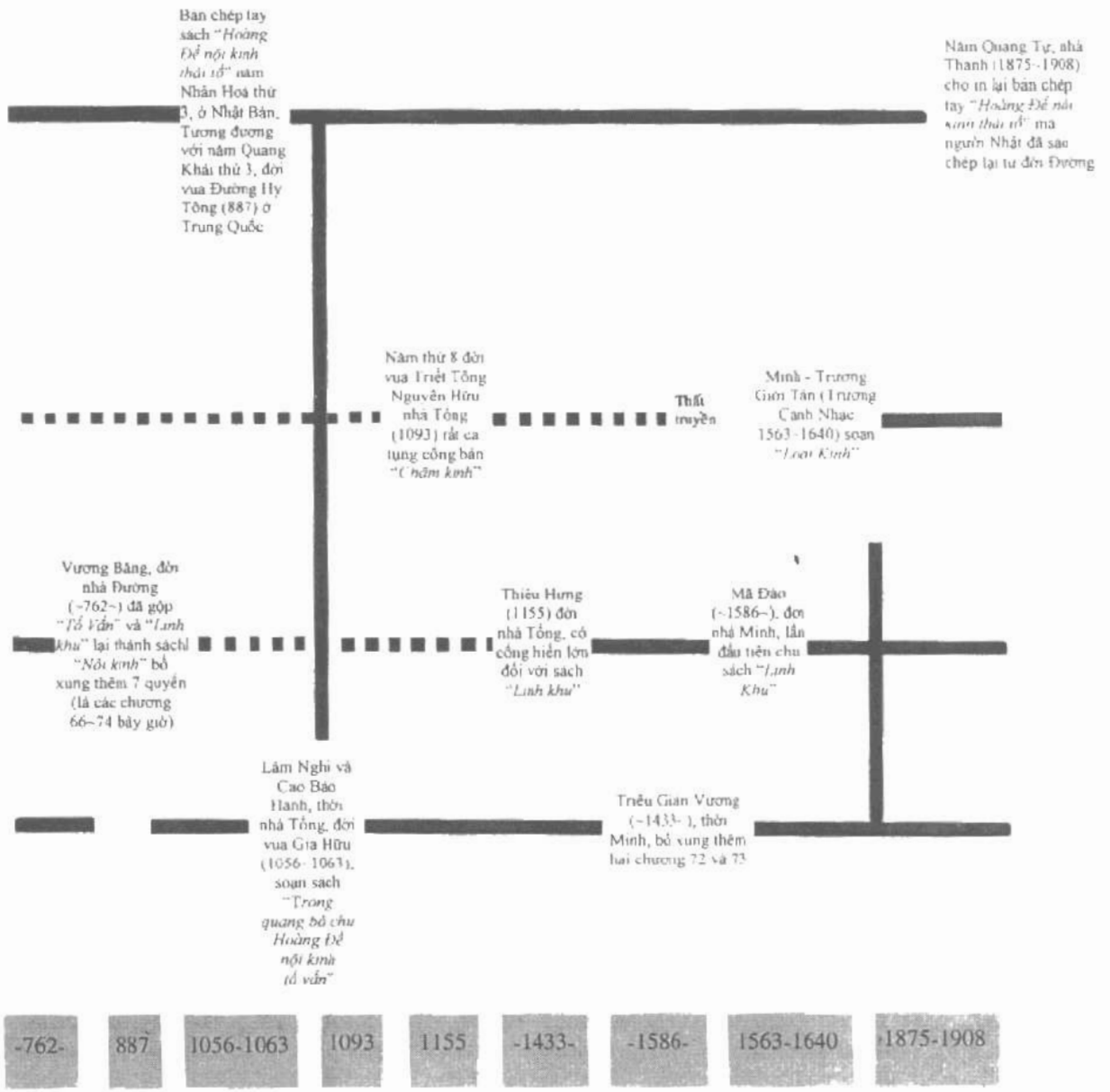
## 2. Sơ đồ lịch sử diễn tiến sách 《Nội kinh》

Triều đại lấy theo lịch sử Trung Quốc

——— Sách còn lưu truyền

▪▪▪▪▪▪▪▪▪ Sách đã thất truyền




Bản chép tay sách "Hoàng Đế nội kinh thái tố" năm Nhân Hoà thứ 3, ở Nhật Bản. Tương đương với năm Quang Khải thứ 3, đời vua Đường Hy Tông (887) ở Trung Quốc
Năm Quang Tự, nhà Thanh (1875-1908) cho in lại bản chép tay "Hoàng Đế nội kinh thái tố" mà người Nhật đã sao chép lại từ đời Đường
Năm thứ 8 đời vua Triết Tông Nguyên Hữu nhà Tống (1093) rất ca tụng công bản "Chân kinh"
Thất truyền
Minh - Trương Giới Tân (Trương Cảnh Nhạc 1563-1640) soạn "Loại Kinh"
Vương Băng, đời nhà Đường (~762~) đã gộp "Tố Vấn" và "Linh khu" lại thành sách! "Nội kinh" bổ xung thêm 7 quyển (là các chương 66~74 bây giờ)
Thiếu Hưng (1155) đời nhà Tống, có cống hiến lớn đối với sách "Linh khu"
Mã Đào (~1586~), đời nhà Minh, lần đầu tiên chu sách "Linh Khu"
Lâm Nghi và Cao Bảo Hanh, thời nhà Tống, đời vua Gia Hữu (1056-1063), soạn sách "Trùng quang bổ chu Hoàng Đế nội kinh tố vấn"
Triệu Giản Vương (~1433~), thời Minh, bổ xung thêm hai chương 72 và 73
-762-
887
1056-1063
1093
1155
-1433-
-1586-
1563-1640
1875-1908

# 3. Hướng dẫn dùng sách

**Tóm lược tiết**

Phần đoạn văn in nghiêng, có tác dụng tóm lược và giới thiệu đại ý , khái niệm cơ bản của tiết

**Tên tiết**

Là nội dung bàn luận chính của tiết. Được in đậm to và đánh số theo thứ tự tiết trong chương.

**Câu đầu tiết**

Được đặt đầu tiên ở chính giữa trên *Tên tiết* nhằm tổng kết cô đọng và tạo điểm nhấn suy nghĩ cho tiết.

**Ý nhấn mạnh**

Những tinh hoa trong kinh văn được in đậm, giúp người đọc có thể nắm bắt nhanh nhất nội dung cần thiết.

**Tên sách**

Toàn bộ tên tác phẩm được để trong ngoặc 《 》 để tiện phân biệt.

**Trích dẫn kinh văn**

Là những đoạn văn được trích dẫn từ các sách cổ, được in nghiêng và để trong ngoặc kép

**Thuật ngữ**

Những thuật ngữ chuyên ngành được để trong ngoặc đơn để người đọc dễ nhận biết

**Chính văn**

Những đoạn văn ngắn gọn dễ hiểu, giúp cho độc giả nhẹ nhàng thoải mái khi đọc sách.

Sinh khí tiềm ẩn - vạn vật thu tàng, cần tránh khuấy động dương khí

## 1. Mùa Đông 'bế tàng'

*Mùa Đông trời lạnh đất khô, cây cối trụi tàn, sinh cơ tiềm phục bế tàng. Dương khí trong cơ thể cũng chuyển biến theo giới tự nhiên mà ẩn chứa bên trong.*

Mùa Đông vạn vật tàn lụi, sinh khí ẩn tàng, dương khí trong tự nhiên cũng dần dần thu ẩn vào trong. **Dưỡng sinh trong mùa Đông cũng nên ứng với quy luật ẩn tàng trong tự nhiên, lấy liễm âm hộ dương làm căn bản**. Đồng thời mùa Đông các loại tật bệnh cũng khởi phát nhiều, làm cho thể chất người ta suy yếu, cho nên càng phải chú ý giữ gìn sức khoẻ. Người xưa quan niệm rằng 'Đông' tức là 'cuối cùng' ý liên tưởng đến kết thúc. 《Nội kinh》 cho rằng, đó là tiết khi mà dương khí tiềm tàng, âm khí thịnh cực, cỏ cây điêu tàn, trùng thú trú ẩn, xu hướng hoạt động của vạn vật là ngừng nghỉ, hoặc trong trạng thái ngủ Đông, chuẩn bị cho sinh khí bột phát ngập tràn vào mùa Xuân.

### 1.1. Tình chí

Dưỡng sinh vào mùa Đông, về phương diện điều nhiếp tinh thần, cần *"khiến cho chí kín đáo mà không lộ ra, như có cái gì thầm kín, như có ý xuôi theo, như đã chứa đựng cái gì"*. Đó là ý giữ gìn tinh thần tình chí được an định, gạt bỏ phiền nhiễu vọng động, khiến cho dương khí được tiềm tàng bên trong. Nhà dưỡng sinh đời Đường - Tôn Tư Mạo cũng đề xuất rõ ràng: *"tinh thần mỏi mệt tâm dễ phụ thuộc, khí hư nhược thì bệnh sẽ xâm lấn"*. Điều dưỡng tinh thần trong mùa Đông, cần đảm bảo giấc ngủ được đầy đủ, một điều quan trọng là *"ngủ sớm dậy muộn"*. Ngoài ra, tích cực vận động hợp lý cũng khiến cho tinh thần được thoải mái, thân thể được khoẻ mạnh.

### 1.2. Ăn uống

Mùa Đông điều dưỡng ăn uống cần tuân theo lời dạy của người xưa: *"Thu Đông dưỡng âm"*, *"không quấy nhiễu dương khí"*, *"hư thì bổ nó, lạnh thì làm ấm nó"*. Mùa Đông thời tiết cực lạnh, để bị cảm nhiễm hàn tà, nên ăn ít các đồ sống lạnh để tránh bị tổn thương dương khí của Tỳ Vị. Cần ăn những đồ tư âm tiềm dương, đầu tiên là những đồ có nhiều năng lượng, không sợ nóng nhiệt, đồng thời cũng ăn kèm thêm nhiều rau tươi để bổ sung vitamin. Việc ăn uống trong mùa Đông cần đặc biệt chú ý đến thuộc tính 'nóng lạnh' về thể chất của từng người. Nếu người có thể chất mang 'tính lạnh' thì không thích hợp với việc dùng chất nóng quá nhiều **'nhiệt bổ quá đà'**; hay nếu công năng của Vị Trường không tốt, cần chọn những thức ăn điều tiết Vị Trường trước sau đó mới dùng bổ, nếu không càng làm Vị Trường thêm bệnh.

### 1.3. Sinh hoạt

Vào mùa Đông giá lạnh, không được làm nhiễu động dương khí mà phá hoại sự chuyển hoán âm dương trong cơ thể. Cần phải tĩnh tinh thần, liễm nhuệ khí, giữ cho dương khí ẩn tàng ở bên trong. Dương khí trong cơ thể cũng như mặt trời, nó sưởi ấm cho mọi vật trong tự nhiên, nếu mất đi thì vạn vật không thể tồn tại được. Cơ thể con người cũng như vậy, nếu không còn dương khí thì sẽ mất đi hoạt lực thay cũ đổi mới. Bởi vậy, sinh hoạt trong mùa Đông chú trọng ở chỗ 'dưỡng tàng'.

173

**Tiêu đề của đồ hình minh hoạ**

Nội dung trọng điểm của đồ hình minh hoạ, giúp cho người đọc dễ hiểu và nắm bắt đại ý.

**Sơ đồ, biểu đồ**

Xâu chuỗi và hệ thống lại những khối kiến thức lớn, đưa cho người đọc một cái nhìn hết sức bao quát và rõ ràng về nội dung vấn đề. Đây là tinh hoa của phương thức trình bày trong sách này.

**Hình vẽ**

Những khái niệm trừu tượng phức tạp được minh hoạ bằng hình vẽ giúp cho người đọc nhanh chóng nắm bắt được nội dung và hiểu rõ vấn đề hơn.

## Truyền kỳ về Hoàng Đế

Công năng chủ yếu của Thiên quý chỉ liên quan đến hệ sinh dục hay sao?

Thiên quý ngoài ảnh hưởng đến hệ sinh dục ra, còn có mối liên hệ chặt chẽ đối với sự phát triển của xương cốt cơ thịt, biến đổi của tiếng nói dung mạo, hoạt động của tư duy tình cảm và công năng khí hoá của các tạng phủ bên trong cơ thể.

***Nội dung đặc biệt***

Tại Trác Lộc sau khi đánh bại Xi Vưu[1] không lâu, thiên hạ lại xuất hiện loạn lạc. Viêm Đế tuy đã bị Xi Vưu đánh bại, nhưng thực lực vẫn còn. Ông ta bất mãn với việc Hoàng Đế được thiên hạ tôn vinh nên khởi binh chống đối. Viêm, Hoàng hai vua tiến hành một trận quyết chiến tại cánh đồng Phản Tuyền. Trải qua ba trận ác chiến, cuối cùng Hoàng Đế giành chiến thắng. Từ đó, Hoàng Đế hiệu lệnh thiên hạ, trở thành vị vua lớn của cả thiên hạ.

***Giải thích danh từ***

Đoàn tiêu, náo, ca, nhạc

Nhạc khí chủ yếu để diễn tấu nhạc lệnh của quân đội ngày xưa; chủ yếu là trống và tù và, ngoài ra còn có tiêu và náo. 'Quân nhạc' ngồi trên xe hoặc cưỡi ngựa, dùng các nhạc khí trên để điều khiển binh lính xuất chinh hay rút lui, nhanh hay chậm, dàn quân theo thế trận hay chỉnh đốn hàng ngũ.

**Ông lão trí tuệ**

Giúp người đọc giải đáp những vấn đề còn thắc mắc.

**Cậu bé tìm hiểu**

Đưa ra những câu hỏi thường gặp trong đời sống hàng ngày.

**Nội dung đặc biệt**

Giải thích kỹ lưỡng rõ ràng những khái niệm còn chưa thống nhất hoặc những khái niệm dễ bị hiểu lầm.

**Giải thích danh từ**

Giải thích những danh từ và khái niệm mới thường dùng trong sách 《Hoàng Đế nội kinh》 cũng như ngành Đông y.

# CHƯƠNG 1

## Quan điểm trong 《Nội kinh》 về nguồn gốc của sự sống

*Căn cứ vào thuyết Hoàng Đế Hiên Viên khoảng 5000 năm trước thì các bộ sách y dược học còn được coi như "khoa cúng bái". Vào thời kỳ đó, trong sách vở còn có rất nhiều thành phần mê tín, như dân gian vẫn còn lưu truyền câu: "Nhà có khoa cúng bái, bệnh tật không cần thuốc". Người đời sau dựa trên cơ sở của những sách vở y dược trong đó, không ngừng cải tiến mở rộng, dần dần hình thành nên sách 《Hoàng Đế nội kinh》.*

# Đồ hình minh hoạ


- Truyền kỳ về Hoàng Đế
- Thầy của Hoàng Đế
- Diễn tiến của sự sống (theo hiện đại)
- Khởi nguồn của sự sống (theo Nội kinh)
- Bốn loại hoạt động sống và đặc trưng cơ bản nhất
- Nguyên tố cơ bản quyết định sự sống hay chết
- Khởi nguồn sự sống《Nội kinh》
- Thần bí của âm dương (1)
- Thần bí của âm dương (2)
- Người xưa thông qua quan sát đối với các vật chất cơ bản (1)
- Người xưa thông qua quan sát đối với các vật chất cơ bản (2)
- Nguồn gốc là những lý luận đặc sắc từ nhận thức giải phẫu
- Thời Xuân Thu? Thời nhà Hán? (1)
- Thời Xuân Thu? Thời nhà Hán? (2)

Giới thiệu nhân vật 1

## 1. Hoàng Đế

*Là vị vua đầu tiên của dân tộc Trung Quốc, tương truyền thọ hơn hai hoa giáp (120 năm), là tuổi thọ tự nhiên rất cao của loài người. Con cháu sau này của ngài cũng đều thọ hơn trăm tuổi, đó đều do thực hiện theo đạo dưỡng sinh của ngài mà được vậy.*

Hoàng Đế, sinh tại gò Hiên Viên (hiện ở phía Tây bắc tỉnh Hà Nam - Trung Quốc), cho nên còn gọi là Hiên Viên Hoàng Đế. Hoàng Đế khi còn nhỏ đã thông minh lạ thường, kiến thức uyên bác, tài năng xuất chúng. Lúc trưởng thành, nối nghiệp cha làm đầu lĩnh bộ lạc Hữu Hùng, cho nên còn gọi là Hữu Hùng Thị.

Lúc này, Xi Vưu bạo ngược vô đạo, thôn tính chư hầu, âm mưu bá chủ thiên hạ, triều đại của 'Viêm đế, Thần nông' đã đến lúc suy tàn, các tù trưởng tranh giành lẫn nhau khiến cho sinh linh lầm than, vua Thần nông cũng không thể làm gì nổi. Bởi vậy, vua Thần Nông đã tìm đến sự hỗ trợ của bộ lạc Hữu Hùng do Hoàng Đế làm đầu lĩnh để bình định phản loạn Xi Vưu. Hoàng Đế vui vẻ nhận lời, không lâu sau Hoàng Đế đại chiến với Xi Vưu ở Trác Lộc, *"cuối cùng chiến thắng và giết được Xi Vưu, được chư hầu tôn xưng là thiên tử"*, đồng thời cũng thay thế Viêm Đế làm chủ thiên hạ.

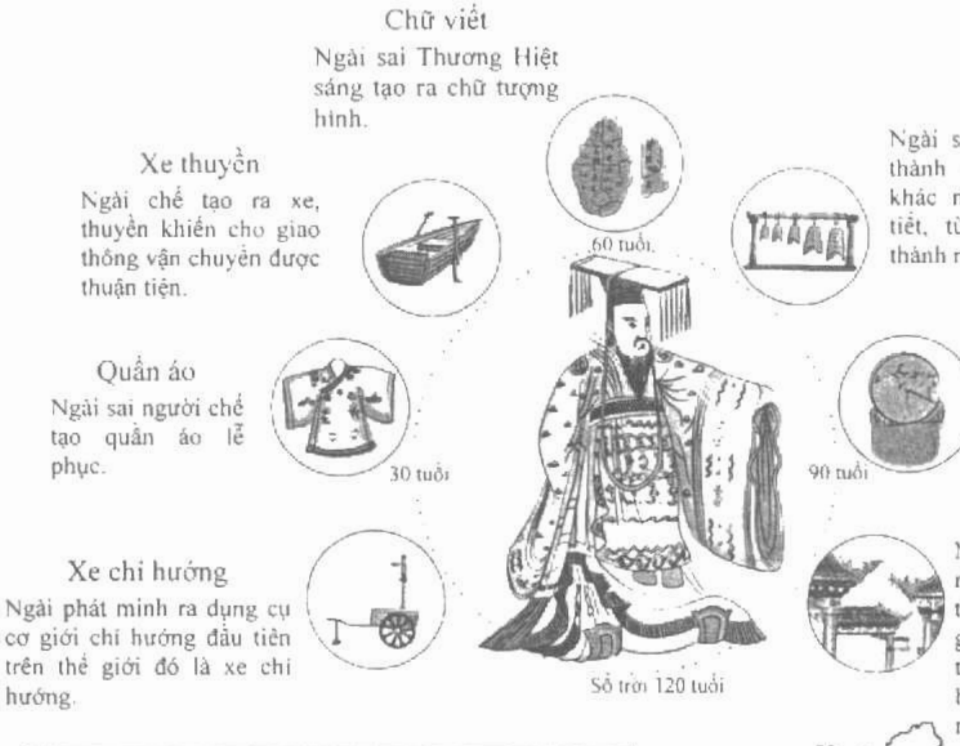
Hoàng Đế sau khi thống nhất Hoa Hạ, đất nước thái bình muôn dân no ấm. Chính trong thời điểm này, sản sinh ra rất nhiều người giỏi về dưỡng sinh, được mọi người tôn xưng là các bậc: 'Chân nhân', 'Đạo nhân', 'Thánh nhân', 'Hiền nhân'. Hoàng Đế đã sai người đi khắp bốn phương đi tìm bậc cao nhân để cầu trường sinh. Có lần khi đến núi Không Động, Hoàng Đế gặp được Quảng Thành Tử (người đã tu tiên đắc đạo), Ngài thành tâm xin học đạo dưỡng sinh, Quảng Thành Tử nói: *"Không nhìn không nghe, bọc thần giữ tĩnh, hình thể tự đúng. Ắt thanh khiết mà tĩnh lặng, chớ lao nhọc thể xác, không tổn hại tinh khí, có thể dẫn đến sống lâu"*. Hoàng Đế dốc sức học hỏi tìm hiểu và thực hành theo, sau khi khai ngộ đắc đạo ngài đã truyền lại những bí quyết về đạo dưỡng sinh cho đời sau.

Những đặc sắc về đạo dưỡng sinh của Hoàng Đế, tất cả được được ghi chép rất cẩn thận trong 《Nội kinh》. Những đề xuất ngắn gọn của Ngài trong 《Tố Vấn • Thượng cổ thiên chân luận》 chính là đại cương của phương pháp dưỡng sinh, đó chính là: điều kiện tối cơ bản của dưỡng sinh là thuận theo biến hoá của tự nhiên, căn cứ vào biến hoá của lạnh nóng nắng mưa trong bốn mùa mà lựa chọn cách sinh hoạt phù hợp. Đối với biến hoá khí hậu của thế giới cần mẫn cảm, vào mùa Xuân Hè thì thường nên bào dưỡng dương khí, mùa Thu Đông thì cần chú ý bồi bổ âm tinh; luôn điều nhiếp tinh thần tinh chí trong trạng thái dưỡng sinh, đạt đến *"điềm đạm hư vô, tinh thần nội thủ, bệnh yên tòng lai = điềm tĩnh hư không, tinh thần quản chặt, bệnh tà sao xâm phạm"*. Hay còn nói là *"chính khí vững bên trong, tà không thể xâm phạm"*.

Do Hoàng Đế chú trọng dưỡng sinh, cùng với việc trường kỳ kiên trì tu dưỡng; bởi vậy ngài giữ gìn được 'khí thiên chân' mà khoẻ mạnh tới ngoài 120 tuổi.

## Truyền kỳ về Hoàng Đế

Khi Hoàng Đế lãnh đạo, thế nước hùng mạnh, văn minh Trung Quốc phát triển tiến bộ vượt bậc. Thời gian này, các phát minh và sáng tạo xuất hiện hết sức đa dạng và phong phú như: chữ viết, âm nhạc, lịch, kiến trúc cung đình, xe thuyền, y phục và xe chỉ hướng .v.v...




Tại Trác Lộc sau khi đánh bại Xi Vưu[1] không lâu, thiên hạ lại xuất hiện loạn lạc. Viêm Đế tuy đã bị Xi Vưu đánh bại, nhưng thực lực vẫn còn. Ông ta bất mãn với việc Hoàng Đế được thiên hạ tôn vinh nên khởi binh chống đối. Viêm, Hoàng hai vua tiến hành một trận quyết chiến tại cánh đồng Phàn Tuyền. Trải qua ba trận ác chiến, cuối cùng Hoàng Đế giành chiến thắng. Từ đó, Hoàng Đế hiệu lệnh thiên hạ, trở thành vị vua lớn của cả thiên hạ.

### *Nội dung đặc biệt*

Mỗi một dân tộc đều ghi lại những truyền thuyết trong thời đại mình, Hoàng Đế là một nhân vật đại biểu có vị trí đặc biệt trong truyền thuyết của Trung Quốc. Ngài đã đưa dân tộc Trung Hoa từ lạc hậu đến phát triển văn minh. Do vậy, người đời sau suy tôn ngài là thuỷ tổ của nhân văn. Sách《Nhị thập ngũ sử tân biên》có viết: *"Hoàng Đế có khả năng là một người thực, sống trong thời kỳ phụ hệ thị tộc, là trưởng của các liên minh bộ lạc trong Trung nguyên"*. Ngài thông qua chiến tranh, khiến cho các bộ lạc ở Trung nguyên liên hợp lại với nhau, ngoài ra cũng làm được rất nhiều việc tốt; vì vậy trong các câu truyện lịch sử truyền miệng của người xưa ngài luôn có một địa vị quan trọng.

## 2. Kỳ Bá

*Kỳ Bá trong thời đại đó đã tổng kết học tập những kinh nghiệm y học của người trước, khắc khổ nghiên cứu, vận dụng thực nghiệm, cuối cùng đã thu được thành quả trong 《Tố vấn》, khiến cho 《Nội kinh》 trở thành di sản y học quí báu của toàn nhân loại, cống hiến của Kỳ Bá thật to lớn biết bao. Bởi vậy, ông được người đời sau suy tôn là thuỷ tổ của ngành Đông y quả không hổ thẹn chút nào.*

Kỳ Bá là thái y của Hoàng Đế, đồng thời cũng là người thầy hướng dẫn Hoàng Đế học tập y dược. Ông sinh ra ở nơi bây giờ là huyện Khánh Dương tỉnh Cam Túc, Trung Quốc. Trịnh Tiều đời Nam Tống trong sách 《Thông chí》 có ghi: *"Xưa có Kỳ Bá, là thầy của Hoàng Đế, thấy ngài thì an lành"*. Tương truyền sau khi Kỳ Bá trở thành 'cố vấn y học' của Hoàng Đế, Hoàng Đế để ngài nếm thảo dược, từ đó chế thành các bài thuốc. Sách 《Kinh sử bách gia tạp sao》 có viết: *"Kỳ Bá là cận thần của Hoàng Đế. Hoàng Đế sai Kỳ Bá nếm các vị thảo mộc để ra lý luận tính dược và chủ trị tật bệnh, hình thành nên các dược điển"*. Bởi vậy, ông có rất nhiều trước tác y học như: 《Kỳ Bá kinh》 10 quyển, 《Kỳ Bá châm kinh》 1 quyển, 《Hoàng Đế • Kỳ Bá châm luận》 2 quyển và 《Kỳ Hoàng yếu chỉ》, 《Kỳ Bá tinh tạng luận》, 《Kỳ Bá ngũ tạng luận》, 《Kỳ Bá áo chỉ》 v.v... Tuy nhiên các sách trên đại đa số đã thất truyền, chỉ lưu lại được một quyển đó là 《Hoàng Đế nội kinh》, một tác phẩm kinh điển để nghiên cứu Đông y từ xưa tới nay. Ông được người đời sau tôn xưng là thuỷ tổ của ngành Đông y.

Ngoài ra, Kỳ Bá còn là một 'quân sư' hay 'cố vấn' của Hoàng Đế, ông được Hoàng Đế tôn xưng là 'thiên sư' (bậc thầy trời). Cao Bảo Hành đời Tống trong lời tựa sách 《Hoàng Đế nội kinh》 có nói: *"Kỳ Bá, trên đạt ý của trời, dưới nắm lý của đất, xa hiểu khắp việc đời, đức của ngài tạo phúc cho vạn thế"*. Nhà y học trứ danh đời nhà Thanh là Trương Chí Thông có nói: *"Thiên sư, là tôn xưng đối với Kỳ Bá .....cho nên gọi là Thiên sư"*. Sách 《Tùy thư • âm nhạc》 viết: *"Thời Đông Hán Minh Đế, âm nhạc được dùng trong quân đội chia làm bốn bậc là: đoản tiêu, náo, ca và nhạc. Tất cả có từ thời Hoàng Đế do Kỳ Bá tạo thành để biểu dương công đức, kích lệ binh sĩ"*. Từ đó nói lên, Kỳ Bá không chỉ tinh thông y lý mà còn là bậc trên thông thiên văn, dưới tường địa lý, đa tài đa nghệ, là một nhà bác học tài trí hơn người, quả là bậc 'thầy của Hoàng Đế'.

## Thầy của Hoàng Đế

Kỳ Bá là một nhà y học trứ danh từ thời Hiên Viên Hoàng Đế - thời kỳ viễn cổ của loài người. Ông có nhiều trước tác nhưng đa số đã thất truyền. Chỉ duy nhất tác phẩm 《Hoàng Đế nội kinh》 qua nhiều lần san định và chỉnh lí là còn lưu truyền đến ngày nay. Bởi vậy ông được người đời sau tôn xưng là thuỷ tổ của ngành y học Trung Quốc.

### a. Ông tổ của quân nhạc

Thời Hoàng Đế, Kỳ Bá đã chế tạo: đoàn tiêu, náo, ca, nhạc để cổ vũ dương đức và hiệu lệnh cho binh mã dàn trận điều binh, tiến lui nhanh chậm.

### b. Thuỷ tổ của Đông y

Kỳ Bá trước tác rất nhiều sách y học, nhưng đa số đã thất truyền, duy nhất có 《Hoàng Đế nội kinh》 là còn lưu truyền và đã trở thành một tác phẩm kinh điển trong nghiên cứu Đông y ở mọi thời đại.

***Giải thích danh từ***

Đoản tiêu, náo, ca, nhạc

Nhạc khí chủ yếu để diễn tấu nhạc lệnh của quân đội ngày xưa; chủ yếu là trống và tù và, ngoài ra còn có tiêu và náo. 'Quân nhạc' ngồi trên xe hoặc cưỡi ngựa, dùng các nhạc khí trên để điều khiển binh lính xuất chinh hay rút lui, nhanh hay chậm, dàn quân theo thế trận hay chỉnh đốn hàng ngũ.

## 3. Đặc trưng cơ bản của hoạt động sống

*Từ khi nhân loại khai hoá đến nay, việc nghiên cứu tìm hiểu đối với bản chất của sự sống là chưa bao giờ ngừng nghỉ. Người xưa, đối với rất nhiều hiện tượng trong giới tự nhiên còn chưa lý giải được, nên họ cho rằng đó là do tác động của một lực lượng siêu tự nhiên nào đó, và gọi chung là "Thần". Tuy nhiên, hiện nay đã chứng minh được rằng đó là những luận đoán phi khoa học, và cũng nói lên rằng người xưa quan niệm về sự sống và tự nhiên còn hết sức chất phác.*

### 3.1. Sự sống

Trong kinh sách cổ Trung Quốc, khái niệm 'sự sống' hay từ chữ 'sinh mệnh' xuất hiện đầu tiên trong 《Chiến quốc sách • Tần tam》 : *"Vạn vật nếu được nó, sự sống sẽ dài lâu, trải qua nhiều năm mà không thương yếu"*. Vào thời nhà Đường, Lý Diên Thọ trong 《Bắc sử》 lại có một lý giải hoàn toàn mới, đó là: *"cái quý giá của con người, không gì quý bằng sự sống"*. Vậy sự sống quý giá đến mức nào, hai từ 'sinh mệnh' còn bao hàm những ngụ ý gì? Chữ 'sinh' về mặt chữ chúng ta không khó lý giải, nó biểu hiện cho sinh trưởng, sinh sản, sinh dục và sinh lực. Còn 'mệnh' lại là một phạm trù rất trừu tượng, người xưa giải thích là *"ngoài sức người thì được gọi là mệnh trời"*, hay *mệnh* là những quy luật của tự nhiên mà không thể dùng sức người để thay đổi được. Từ đó khai triển, chúng ta có thể đưa ra một kết luận: **sự sống là toàn bộ quá trình hoạt động, sinh trưởng, phát dục của sinh vật; hay mọi hình thái hoạt động của sinh vật chịu ảnh hưởng của quy luật phát triển và biến hoá trong tự nhiên.**

### 3.2. Nhận thức về nguồn gốc của sự sống của khoa học hiện đại

Vạn vật trong vũ trụ biến hoá vô cùng, mọi hình thái trong giới tự nhiên hết sức đa dạng và phong phú, tuy nhiên cũng không ngoài hai loại: sinh vật và phi sinh vật. Theo góc độ của khoa học hiện đại, thì sự sống là một loại hình thái vận động của vật chất, do các prôtêin, chất axít, chất đường và chất béo là những phân tử hình thành nên hệ thống vật chất.

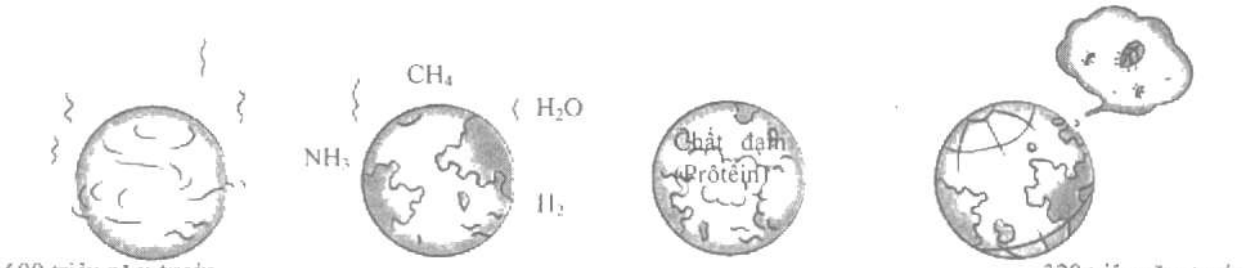
Trái đất của chúng ta có bầu khí quyển màu xanh da trời như bây giờ, ước chừng vào khoảng 45 đến 60 triệu năm trước. Khi đó ở trái đất vẫn còn là một hành tinh chết, chưa xuất hiện sự sống, chỉ có núi lửa sương mù dày đặc và những đại dương nguyên thuỷ mênh mông. Trải qua hàng chục vạn năm biến đổi, trên trái đất dần dần hình hành những dạng vật chất sống sơ khai đơn giản đầu tiên dưới dạng liên kết các chuỗi prôtít, đặt nền tảng cho toàn bộ sự sống sau này đó là sự sống dựa vào chất prôtít và chất diệp lục. Tiếp tục trải qua sự biến đổi, tiến hoá trong thời gian dài dần dần hình thành những hình thái sự sống nguyên thuỷ, tế bào sống nguyên thuỷ. Đó chính là cơ sở cho sự sống đa dạng và phong phú trên trái đất sau này.

## 3.3. Hình thái vận động của vật chất sống

Tế bào là đơn vị cơ bản nhất của sự sống, nó do các dạng phân tử prôtêin, chất axít, chất đường, chất béo v.v... tổ hợp hình thành. Sự sống là dạng tổng hợp của ba yếu tố vật chất, năng lượng và thông tin là ba loại loại biểu hiện cho sự vận động tổng hợp, bản chất đặc trưng của sự sống là những quá trình phức tạp của sự hệ thống, hiệu ứng và thuộc tính.

## 3.4. Quá trình diễn tiến của sự sống

Trái đất không ngừng thay đổi, khí quyển và trái đất với những vật chất liên quan đến sự sống như: nước ($H_20$), mêtan ($CH_4$), Amôniắc ($NH_3$) và Hydrô ($H_2$), trải qua quá trình biến hoá phức tạp, dần dần hình thành những dạng vật chất hữu cơ đơn giản, các dạng hữu cơ này là cơ sở để hình thành nên sự sống, hay là thành phần cơ bản của prôtêin.




| 600 đến 450 triệu năm trước | Những thay đổi trong hàng triệu năm | Những tiến hóa trong hàng triệu năm | Sản sinh động vật nguyên thủy |
|---|---|---|---|
| Đại dương, và khí quyển nguyên thủy có nhiệt độ rất cao. | Khí quyển dần lạnh, bắt đầu tồn tại những dạng vật chất sống đầu tiên | Bầu khí quyển còn hỗn mang mù mịt, nhưng giới sinh vật ở đại dương đã bắt đầu phong phú. | Sự sống bắt đầu phát triển |
| Một hành tinh chết | Bắt đầu sinh ra các chất hữu cơ tối cơ bản là axít amin, là cơ sở để hình thành nên sự sống. | Chất axít và prôtêin nguyên thủy xuất hiện là những vật chất nền tảng đầu tiên của sự sống. | Tế bào nguyên thủy bắt đầu hình thành, là hình thái biểu hiện đầu tiên của sự sống. |

### 3.5. 《Nội kinh》 với nhận thức nguồn gốc của sự sống

《Nội kinh》 toàn bộ có khoảng hơn 20 vạn chữ, lớn thì như trời đất, nhỏ thì chi tiết đến côn trùng cây cỏ, đặc biệt đối với nguồn gốc của sự sống, bản chất, quá trình sinh trưởng trong đời sống như: lớn lên, phát dục, hình thức vận động, tư duy v.v... đều có những lý luận cực kỳ phong phú đối với mọi hiện tượng sống.

#### a. Người lấy trời đất làm khí sinh, bốn mùa làm phép tắc

Sở dĩ nói: *"Lấy trời đất làm sinh khí, bốn mùa làm phép tắc"* là do, trong khoảng trời đất vạn vật, không cái gì có thể so sánh được với con người. **Con người dựa vào không khí và đồ ăn thức uống trong trời đất để sinh tồn, và tuỳ theo quy luật sinh trưởng thu tàng của bốn mùa mà sinh hoạt.** Bởi vậy chúng ta cũng có thể nói rằng: *"Khởi nguồn của sự sống, thực ra ở trời đất và nhật nguyệt, trong đó chủ yếu là hoả ở mặt trời và thuỷ ở trái đất"*. Do đó thuỷ hoả của trời đất là vật chất cơ bản đầu tiên cần thiết cho sự phát sinh phát triển của sự sống. Ngoài ra, biến hoá khí hậu của tự nhiên bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông trong trời đất, cũng liên hệ chặt chẽ đến hoạt động sống của con người, cơ thể ắt cần phải thích ứng với đặc trưng biến hoá khí hậu của trời đất để duy trì hoạt động sống. Nếu như, ngược với quy luật của bốn mùa, sự sống sẽ bị thương tổn.

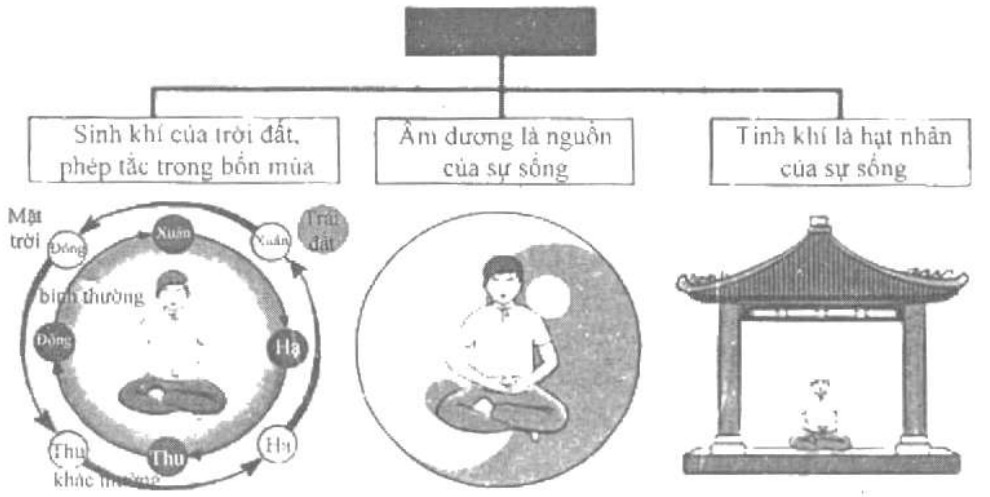
#### b. Âm dương là nguồn của sự sống

《Nội kinh》 nêu rõ: sự sống trong giới tự nhiên, có nguồn gốc là vận động biến hoá của âm dương trong trời đất. 《Tố vấn • sinh khí thông thiên luận》 có ghi: ***"Thông với khí trời là căn bản của sự sống, mà cái căn bản ấy không ngoài âm dương của trời"***. Khoảng một tỷ năm về trước, trời đất chưa chia tách, vũ trụ ở một trạng thái hỗn độn, trong đó hai khí âm dương còn hỗn tạp, mà vận động không ngừng. Theo thời gian dần chuyển đổi, âm khí dần dần giáng xuống, ngưng lại mà thành đất, dương khí dần dần thăng lên, tụ lại mà thành trời. Trời đất hình thành mà có khí hậu biến đổi trong bốn mùa như: mùa Xuân ấm áp, mùa Hè nóng nực, mùa Thu mát mẻ, mùa Đông lạnh giá. Lúc này, đã đủ điều kiện và hoàn cảnh để bắt đầu hình thành sự sống. Trải qua quá trình lịch sử phát triển tiến hoá hết sức lâu dài của dạng sống đơn giản, các dạng sống phức tạp bắt đầu hình thành. 《Nội kinh》 giải thích rằng đó là do *"trời đất hình khí tương cảm lẫn nhau"*, cũng nói lên: khí của trời đất cảm ứng lẫn nhau mà hình thành các hình thái của sự sống, đó là sự khái quá cao độ mà hợp lý về khởi nguồn của sự sống. Trong lịch sử cổ đại, có rất nhiều các giả thuyết khác nhau về nguồn gốc của sự sống, nhưng tất cả đều không lý giải được hết sức khách quan và hợp lý như trong 《Nội kinh》 .

#### c. Tinh khí là hạt nhân của sự sống

Triết học gia đời Đông Hán, Vương Sùng có nói: *"khí của trời đất hoà hợp, vạn vật tự sinh sôi"*, ông cho rằng, con người bẩm thụ phần tinh vi trong nguyên khí tức là 'tinh khí'; khí không chỉ mang tính vật chất, mà còn là dạng sức sống vô hạn. Con người sở dĩ có sự sống, cũng là do có sự cấu thành 'khí' trong cơ thể mà biểu hiện là sức sống. Sức sống của cơ thể khoẻ hay yếu, sự sống dài hay ngắn, đều là ở sự thịnh suy tồn vong của 'tinh khí'; Khí vừa là vật chất cơ bản cấu thành thân thể, vừa là sức sống trong cơ thể.

## 3.6. Khởi nguồn của sự sống




*Giải thích danh từ*

**Tinh:**

Tinh là cơ sở của sự sống, cơ thể được hình thành đều phải bắt đầu từ tinh, do tinh mà sau đó mới bắt đầu hình thành mọi cơ quan hình thể, da thịt, gân cốt, kinh mạch.

**Khí:**

Là một phạm trù triết học mang nghĩa trừu tượng và bao quát của phương Đông. Trong Đông y có ba nghĩa chính: (1) Là không khí mà ta đang thở. (2) Là toàn bộ những vật chất giúp nuôi dưỡng toàn cơ thể, hay chất dinh dưỡng chạy khắp cơ thể. (3) Là năng lực hoạt động của tạng phủ, hay công năng tác dụng hoạt động của các cơ quan nội tạng. Như: khí của năm tạng, khí của sáu phủ, khí của kinh mạch.

Không chỉ có 'Khí' là hạt nhân của sự sống, 'Tinh' cũng là hạt nhân của sự sống, 《Nội kinh》 cho rằng: *"Tinh là vật chất nguyên thuỷ của sự sống"*. **'Tinh' là khí tinh hoa trong trời đất tự nhiên. Nếu chỉ có một loại tinh thì không thể sản sinh sự sống được, cần phải dựa trên cơ sở kết hợp lẫn nhau giữa hai loại tinh khác nhau mới có thể sản sinh ra sự sống, như hai loại tinh của âm dương, tinh của đực cái, tinh của nam nữ.** Do vậy có thể thấy, tinh khí là cơ sở tất yếu để duy trì sự sống.

## 3.7. Đặc trưng cơ bản của hoạt động sống

### a. Thay cũ đổi mới

《Nội kinh》 đề xuất: *"Dương hoá khí, âm thành hình"*. Nghĩa là: Dương là quá trình khí hoá, tức là chuyển hoá những tinh chất trong cơ thể, hoá sinh thành các khí vô hình của công năng hoạt động; Âm là quá trình thành hình, tức là kết hợp những vật chất có trong tự nhiên vũ trụ tổng hợp lại thành hình thể. Quá trình khí hoá và thành hình về bản chất là mối quan hệ nếu bên này phát triển thì bên kia tiêu giảm, ngược lại nếu yếu tố này tiêu giảm thì yếu tố kia phát triển; đồng thời cũng giúp duy trì một trạng thái cân bằng động, đó chính là quá trình thay cũ đổi mới. Thay cũ đổi mới là một đặc trưng cơ bản nhất của sự sống, bất kể sự sống ở cá thể nào, đều cần phải có đặc trưng cơ bản này.

### b. Đều có tính phản ứng

Sự sống của thân thể chịu ảnh hưởng rất nhiều từ kích thích của thế giới tự nhiên bên ngoài, mỗi kích thích đó đều sinh ra những phản ứng khác nhau, như phản ứng đối với kích thích nóng lạnh, phản ứng của đồng tử đối với ánh sáng, phản ứng nôn mửa, phản ứng bài tiết v.v...

### c. Sinh trưởng và phát triển

Bất kể sự sống nào trên thế giới từ khi sinh ra đến khi chết đi đều phải tuân theo quá trình nhất định. Sự sống sau khi sinh đều thông qua hình thức và cơ chế trao đổi chất để phát triển biến hoá và sinh trưởng. Quá trình sống đối với sinh vật mà nói, bắt đầu từ sự thụ tinh giữa tinh trùng và trứng, trải qua quá trình mang thai, thời kỳ niên thiếu, thanh niên, già lão cho đến tử vong.

### d. Sinh sản và di truyền

Kết quả của sinh sản, khiến cho các chủng loài sinh nối tiếp không ngừng; Kết quả của di truyền, khiến cho các loài duy trì được những đặc tính cơ bản riêng biệt của mình.

## 3.8. Đặc trưng cơ bản của sự sống

Đặc trưng toàn cục của sự sống

❶ Thay cũ đổi mới

Sự sống là quá trình không ngừng hoá khí (dương) và thành hình (âm), hay là quá trình không ngừng trao đổi chất giữa môi trường bên ngoài với cơ thể và không ngừng chuyển hoá năng lượng giữa cơ thể với môi trường bên ngoài.

❷ Tính phản ứng

Khi cơ thể sống tiếp nhận những kích thích từ môi trường bên ngoài, sẽ sản sinh ra các loại phản ứng nhất định, như phản ứng từ kích thích nóng lạnh, phản ứng của đồng tử mắt đối với ánh sáng v.v...

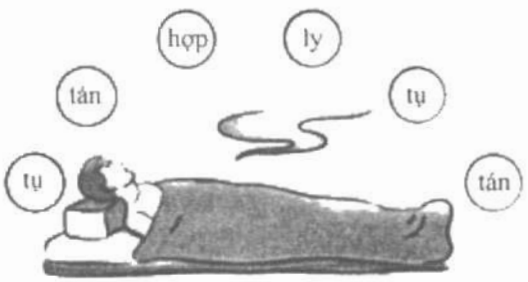
❸ Sinh trưởng và phát triển

Bất kể một sự sống của sinh vật nào đều trải qua quá trình: bắt đầu từ sự kết hợp giữa tinh trùng và trứng, trải qua thời gian mang thai, thời thơ ấu, lúc trưởng thành, khi già lão và cuối cùng là tử vong.

❹ Sinh sản và di truyền

Sinh sản và di truyền, căn bản của sự nối tiếp không ngừng của sự sống, đồng thời cũng duy trì những đặc tính cơ bản riêng biệt của từng loài.

## 3.9. Hình thức vận động của sự sống




Người đã chết

Chấm dứt mọi vận động lên xuống ra vào của vật chất

Người hoạt động

Vật chất vận động lên xuống ra vào liên tục

## 4. Duy trì và tử vong

*Khái quát hoạt động sống có thể chia làm hai loại lớn: loại thứ nhất là hoạt động cụ thể của vật chất, năng lượng trong cơ thể hình thành mọi hoạt động mang tính sinh lý ; Loại thứ hai là hoạt động trừu tượng mang tính tinh thần.*

Người xưa không chỉ nhận biết tinh khí là vật chất cơ sở của sự sống, mà còn cho rằng hoạt động sống của cơ thể có liên quan chặt chẽ đến tinh thần, tạng phủ, kinh lạc. Nó lấy tạng phủ làm trung tâm, thông qua tinh thần để thực hiện hành động, liên thông giữa các yếu tố bằng hệ thống kinh lạc. Theo quan điểm hiện đại thì hoạt động sống của loài người khái quát có thể chia ra làm hai yếu tố: Một là hoạt động vật chất, năng lượng mang tính sinh lý. Hai là hoạt động tinh thần mang tính tâm lý. Cả hai kết hợp hình thành nên sự sống. 《Nội kinh》 cho rằng **các yếu tố quyết định sự sống hay cái chết của loài người là: thần, tinh, huyết, tân dịch, khí, kinh lạc.**

### 4.1. 'Thần' là chỉ huy của mọi hoạt động sống

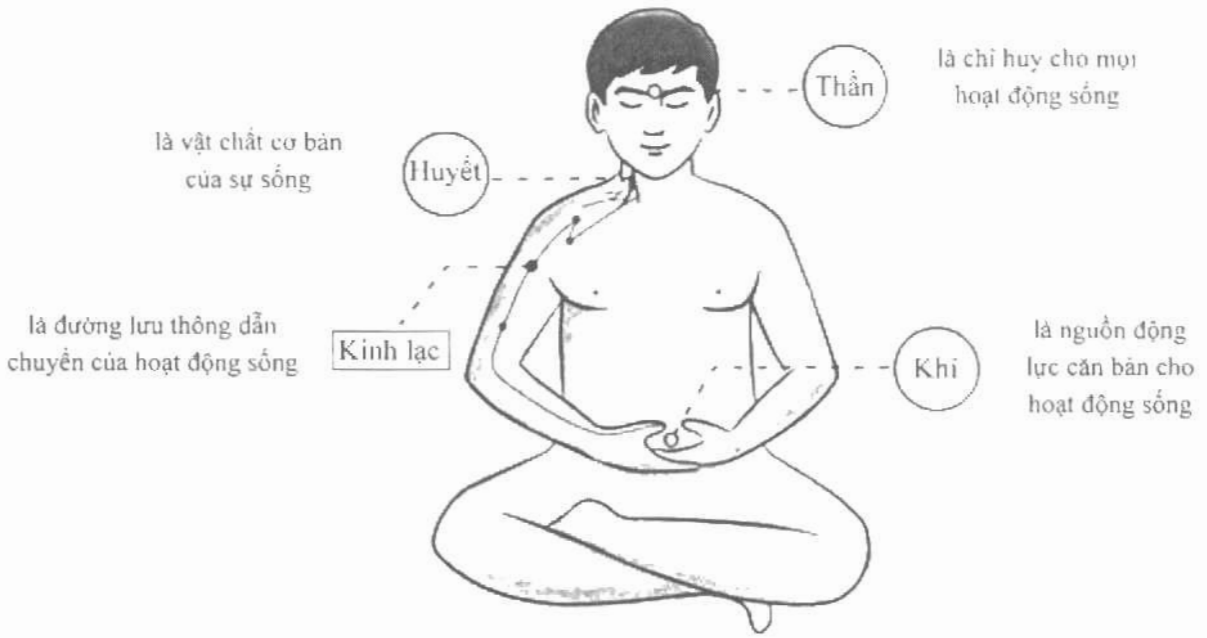
Theo quan niệm truyền thống của Trung Quốc thì 'Thần' có vai trò rất quan trọng. 'Thần' do tinh hoa của trời, đất sinh thành, bắt đầu hình thành từ khi còn là phôi thai, sự sống hình thành thì thần cũng bắt đầu sản sinh. Thần nghĩa rộng bao gồm tư duy, ý thức, tình cảm, nhận biết, vận động.v.v... đó là thần, hồn, phách, ý, chí năm loại tổng hợp phản ứng của thần chí. 'Tâm thần' là tên gọi chung cho các hiện tượng hoạt động của sự sống. 'Tâm thần' có chỉ huy điều tiết, các cơ quan tổ chức mới có được những đặc tính tổng thể, công năng tổng thể, hành vi tổng thể, qui luật tổng thể biểu hiện cho hoạt động sống. 《Nội kinh》 nói: *"mất thần thì chết, còn thần thì sống"*. Có thể thấy, 'Thần' có quan hệ đặc biệt đến sự tồn vong của sinh mệnh.

### 4.2. 'Tinh, huyết, tân dịch' là vật chất cơ bản của sự sống

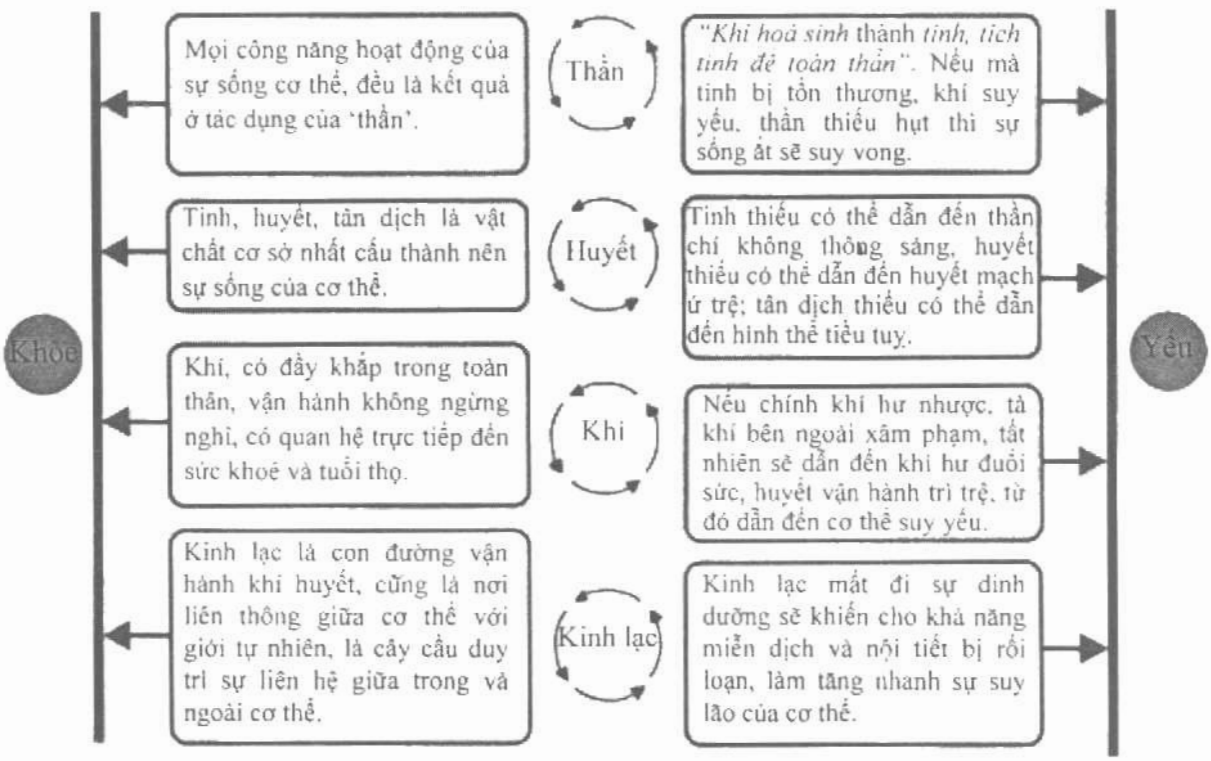
'Tinh, huyết, tân dịch' là tam bảo của cơ thể. 《Nội kinh》 cho rằng con người hình thành đầu tiên là do 'tinh', 'tinh' là nguồn gốc và cơ sở của sự sống. Cho nên 《Nội kinh》 lại nói: *"Tinh là gốc của thân thể - 精者，身之本也"*. Ngoài ra, để duy trì hoạt động sống thì 'huyết' là vật chất quan trọng không thể thiếu được. Liên quan tới vấn đề này 《Nội kinh》 có nói: *"Đối với việc cung cấp vật chất dinh dưỡng cho cơ thể mà nói, không gì quan trọng bằng huyết"*. Cuối cùng là 'tân dịch', nó là tên gọi chung cho mọi loại chất lỏng (thể dịch) có trong cơ thể, chất nào trong mà ít thì được gọi là tân, chất nào đục mà nhiều thì được gọi là dịch. Nó có thể: *"Phân bố ra ngoài làm ôn nhuận cơ thịt; dồn chảy vào trong giúp tưới tắm cho tạng phủ; thấu đạt ra các khiếu làm nhuận trạch mắt, tai, mồm, mũi; dồn ra xương khớp giúp trơn tru khớp xương; thẩm thấu vào xương tuỷ giúp bổ não sinh tuỷ"*. Bởi vậy 'tinh, huyết, tân dịch' là những vật chất cơ bản cấu thành nên thân thể cũng như thúc đẩy thân thể sinh trưởng và phát dục. Nếu chúng không đầy đủ, sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của thân thể.

## 4.3. Bốn hệ thống lớn duy trì sự sống

Đây là bốn hệ thống lớn kết hợp quyết định một cá nhân sống hay chết




## 4.4. Bốn hệ thống lớn duy trì sự sống



## 4.5. 'Khí' là động lực và căn bản của hoạt động sống

Khí là yếu tố cơ bản hình thành nên toàn bộ vũ trụ, hết thảy mọi thứ đều do khí vận động biến hoá mà sinh ra, con người tất nhiên cũng không phải ngoại lệ. 《Nội kinh》 cho rằng khí là vật chất cơ bản tạo nên thân thể, và dùng sự vận động biến hoá của khí mà thuyết minh cho các loại hiện tượng sống của cơ thể. "*Khí là căn bản của hoạt động sống, vạn vật đều dựa vào khí mà hoá sinh và tồn tại*". Cũng bởi khí là căn bản và động lực của hoạt động sống nên sách 《Thánh tễ tổng lục》 đời Tống có đề xuất: *"Con người có được là nhờ hình, do khí mà mạch khoẻ, do khí mà bệnh tật"*. Có thể thấy sự biến hoá của khí có quan hệ trực tiếp đến sự thịnh suy và thọ yểu của thân thể.

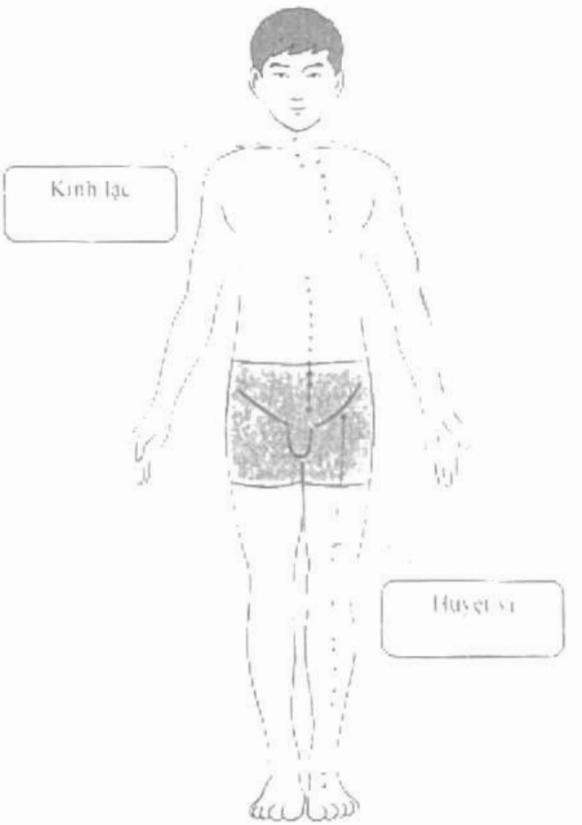
## 4.6. Hoạt động sống ắt cần phải dựa vào kinh lạc

Kinh lạc, là do tổ tiên trong quá trình đấu tranh lâu dài với bệnh tật dần dần phát hiện ra. Trong quá trình đấu tranh không ngừng đó, cơ thể cũng luôn luôn xuất hiện các loại đau đớn, lúc đó mọi người thường hay dùng tay để ôm giữ, nắn bóp và chọc nặn, nhằm mục đích giảm bớt sự đau đớn. Có lúc ngẫu nhiên phát hiện ra rằng mỗi khi dùng lửa làm bỏng một số vị trí trên da, hoặc dùng vật nhọn nhỏ đâm chọc làm tổn thương ở những vị trí nào đó, có thể khiến cho một số bệnh tật giảm nhẹ hoặc khỏi hẳn. Những kinh nghiệm đó trải qua nhiều lần thử nghiệm và đúc kết ở nhiều vị trí đối với nhiều tật bệnh, từ đó người xưa đã dần dần hình thành học thuyết kinh lạc và huyệt vị.

Có thể nói, hệ thống kinh lạc giống như mạng lưới giao thông liên lạc giữa mọi cơ quan tổ chức trong cơ thể với nhau. Trong đó đường dọc hay đường giao thông chính được gọi là kinh, đường ngang hay các nhánh liên lạc giữa các đường chính được gọi là lạc; các nút giao thông, vị trí ra vào, ngừng nghỉ của khí huyết được gọi là huyệt. Nếu dùng hình tượng mặt đất để nói, thì kinh mạch giống như những sông hồ lớn trên mặt đất, lạc mạch thì giống như những suối nhỏ ở đồi núi. Đối với thân thể, chúng là con đường liên lạc giữa các tổ chức cơ quan trong cơ thể. Chỉ khi, khí huyết vận hành liên tục, tuần hoàn không ngừng, mới có thể cung dưỡng cho các tổ chức cơ quan của toàn thân. Kinh lạc có thể vận chuyển và phân bố chất dinh dưỡng đi tới mọi vị trí trong cơ thể, từ đó đảm bảo cho sự hoạt động của các cơ quan tổ chức của toàn thân. Bởi vậy có thể nói: hệ thống kinh lạc là hệ thống khống chế toàn cơ thể, nó là chìa khoá dẫn đến sức khoẻ và trường thọ của con người.

## 4.7. Nguồn gốc của kinh lạc

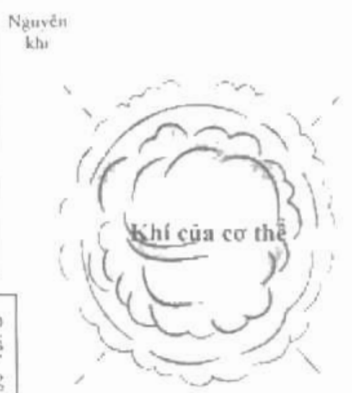
Người xưa phát hiện ra huyệt vị sau khi biết dùng các vật nhọn châm chọc vào cơ thể. Trong một thời gian thực tiễn lâu dài, sử dụng các thủ pháp châm, chọc, hơ nóng, chích v.v... vào các vị trí trên cơ thể, các kinh nghiệm dần dần được đúc kết, hệ thống huyệt vị trên cơ thể cũng dần được phát hiện và hình thành. Trên cơ sở nghiên cứu, phân tích và phân loại tính năng, công dụng, đặc điểm của huyệt vị, các thầy thuốc đã phát hiện rất nhiều huyệt vị có tác dụng chữa trị gần giống nhau, phân bố ở một số vị trí nhất định và có tác dụng đối với những cơ quan xác định. Như các huyệt vị ở kinh Thủ thái âm Phế, đều có tác dụng chữa trị tật bệnh ở tạng Phế, phế quản, vùng yết hầu. Đồng thời khi châm ở các huyệt vị này thường xuất hiện những cảm giác tê tê dần dật chạy theo một đường nhất định, được gọi là 'tuần kinh cảm truyền = *cảm giác chạy theo đường kinh*'. Người xưa lại dựa trên cơ sở quan sát các huyệt vị, phát hiện giữa các huyệt có mối liên hệ tuân theo một đường tuyến, từ đó tổng kết và hình thành nên hệ thống kinh lạc.




## 4.8. Cấu thành khí

Nguyên khí: Chữ nguyên (元) có nghĩa là có nghĩa là cái mở đầu, cái đứng đầu hay cái đầu tiên, cái to tát quan trọng nhất. Nguyên khí, là chất khí cơ bản nhất, quan trọng nhất của cơ thể; là nguồn động lực cho mọi hoạt động của sự sống. Nguyên khí bắt đầu có từ khi mầm sống bắt đầu hình thành, do tinh của tiên thiên hoá sinh. Sau đó, tồn tại dựa vào sự nuôi dưỡng của tinh khí trong đồ ăn thức uống.

Tông khí: Là khí tích trong lồng ngực. Do đại khí (không khí trong tự nhiên) được Phế hít vào, kết hợp với tinh khí của đồ ăn uống do Tỳ Vị tiêu hoá hấp thụ mà thành. Tông khí hình thành trong Phế, tích trong lồng ngực, có thể hỗ trợ Phế điều khiển hô hấp, hỗ trợ Tâm vận hành huyết dịch. Sự thịnh suy của tông khí có quan hệ mật thiết với sự vận hành khí huyết trong cơ thể, với sự điều tiết thân nhiệt và độ mạnh yếu của tiếng nói.




Vệ khí: Một bộ phận của dương khí trong cơ thể, sinh ra từ thuỷ cốc, bắt nguồn từ Tỳ Vị, từ Thượng tiêu mà ra; đi ở ngoài mạch, tính của nó mạnh bạo, đi nhanh và hoạt lợi, không chịu nổi sự gò bó của kinh mạch. Chức năng chính của vệ khí là bảo vệ da cơ chống ngoại tà, điều tiết mồ hôi.

Doanh khí: Tinh khí vận hành trong mạch. Sinh ra từ các chất dinh dưỡng, nguồn hoá sinh từ Tỳ Vị, bắt đầu từ Trung tiêu, tính chất nhu thuận, có tác dụng hoá sinh huyết dịch, dinh dưỡng toàn thân. Từ góc độ sinh lý học Đông y, có thể hiểu doanh khí là chỉ tác dụng của huyết dịch

# 5. Thuyết âm dương

*Khái niệm âm dương vào thủa ban sơ hết sức thuần phác, nó dùng để chỉ ánh sáng mặt trời và bóng tối. Từ đó, người xưa quan sát các sự vật, hiện tượng trong tự nhiên mà khai triển thêm lên, khái niệm âm dương nguyên sơ dần dần được mở rộng, trừu tượng hoá, trở thành một quy luật tư duy so sánh giữa hai mặt tương đối trong một vấn đề.*

## 5.1. Phương pháp tư duy và nhận thức vạn vật của người phương Đông

Người xưa trải qua quá trình quan sát lâu dài đối với các hiện tượng trong tự nhiên, nhận thấy mọi sự vật trong vũ trụ đều tồn tại hai mặt đối lập và thống nhất, từ đó dùng hai khái niệm 'âm' và 'dương' để khái quát chúng. Sơ khai nhất, vào thời kỳ Ân Thương, trong văn tự giáp cốt đã thấy các chữ 'hối nguyệt', 'dương nhật' là những khái niệm mang hàm nghĩa âm dương. Cũng có thuyết nói: mặt trời đều dễ thấy là từ Đông sang Tây, bởi vậy đầu tiên nhận thức được Đông Tây. Mặt trời và mặt trăng là hai thiên thể mà người xưa dễ nhìn thấy nhất, bất luận họ có nhìn thấy hay không nhìn thấy mặt trời và mặt trăng thì mặt trời và mặt trăng cũng vận hành không ngừng. Thông thường mặt trời chiếu rọi vào ban ngày, vào ban đêm thì không thấy, nhưng vào ban đêm lại có mặt trăng luôn đầy vơi thay thế. Từ đó người xưa gọi ban ngày có mặt trời chiếu dọi là 'dương', ban đêm có mặt trăng huyền ảo là 'âm'. Người đời sau, từ những tư tưởng thuần phác đó khai triển mở rộng và đi sâu quan sát thông qua tư duy so sánh mà đưa ra những phạm trù đối lập với nhau. Như: **trời là dương, đất là âm; mặt trời là dương, mặt trăng là âm; ban ngày là dương, buổi tối là âm; lửa là dương, nước là âm; nam là dương, nữ là âm. Tất cả những gì hoạt động, không có hình, hướng ra bên ngoài, hướng lên trên, ấm nóng, sáng sủa, mạnh mẽ đều thuộc dương. Tất cả những gì tĩnh lặng, có hình, hướng vào trong, hướng xuống dưới, mát lạnh, mờ mịt, suy thoái đều thuộc âm.** Đó là người xưa dựa vào thuộc tính của các sự vật hiện tượng trong tự nhiên và cơ thể quy nạp vào tính chất của âm dương, đồng thời cũng sáng tạo ra cơ sở của hệ thống tư duy cơ bản đó chính là hai phạm trù đối lập tương đối với nhau: Âm và Dương.

## 5.2. Sự hình thành học thuyết âm dương

Học thuyết âm dương, được manh nha sớm nhất vào đầu đời Tây Chu, hình thành vào thời kỳ Chiến quốc, phát triển vào thời Tây Hán.

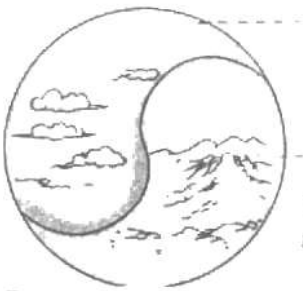
Đầu đời Tây Chu, những nhà triết học cổ đại đã nghiên cứu các hiện tượng tự nhiên, quy nạp vào các phạm trù lý luận âm dương. Như 《Quốc ngữ • Chu ngữ thượng》 có ghi: cha của Bá Dương dùng âm dương để giải thích hai năm thời Chu U vương ở Hiệp Tây phát sinh động đất lớn rằng: *"dương ẩn phục mà không thể phát xuất ra ngoài, âm bức bách mà không thể thiêu đốt, bởi vậy mới có động đất"*. Cho rằng động đất phát sinh là do hai thế lực âm và dương không thể hoà hợp. Điều đó có thể thấy học thuyết âm dương là một loại lý luận triết học được manh nha từ sớm nhất.

## 5.3. Thuộc tính thứ nhất của âm dương

Bảng phân loại thuộc tính âm dương

| Dương | Vận động | Hướng ngoại | Đi lên | Ấm nóng | Sáng sủa | Vô hình | Công năng | Hưng phấn | Thúc đẩy | *Ôn chiếu* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Âm* | *Tĩnh lặng* | *Hướng nội* | *Đi xuống* | *Lạnh giá* | *Tối tăm* | *Hữu hình* | *Vật chất* | *Ức chế* | *Ngưng tụ* | *Tư nhuận* |

Đưa thuộc tính tương đối của âm dương vào lĩnh vực y học, tức là quy nạp các sự vật hiện tượng trong cơ thể có đặc trưng thúc đẩy, ấm áp, hưng phấn... về dương; những sự vật hiện tượng có đặc trưng ngưng tụ, tư nhuận, ức chế... quy nạp về âm.



Khí của trời thanh nhẹ, bốc lên trên là dương

Khí của đất nặng đục, giáng xuống là âm

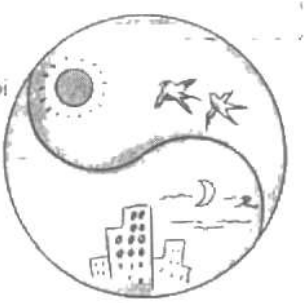
Ban ngày trời sáng sủa là dương

❷ Lấy trời đất mà nói

Nóng nực, ấm áp là dương

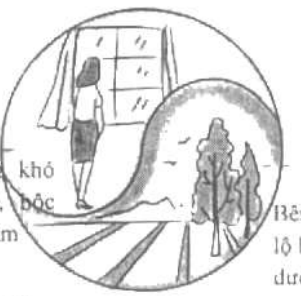
Lạnh lẽo, mát mẻ là âm

❶ Lấy lạnh nóng mà nói



Ban đêm tối tăm là âm

❸ Lấy ngày và đêm mà nói



Bên trong khó biểu hiện, bộc lộ nên là âm

Bên ngoài dễ bộc lộ biểu hiện nên là dương

❻ Lấy trong ngoài mà nói

Công năng không có hình mà thể hiện ra bên ngoài nên là dương

Vật chất có hình mà ẩn chứa ở bên trong sự vật nên là âm

❺ Lấy công năng và vật chất mà nói

Tính của thuỷ mát lạnh mà tư dưỡng, luôn chảy xuống dưới nên là âm

Tính của hỏa nóng nực mà bốc lên trên nên là dương

❹ Lấy thủy hỏa mà nói

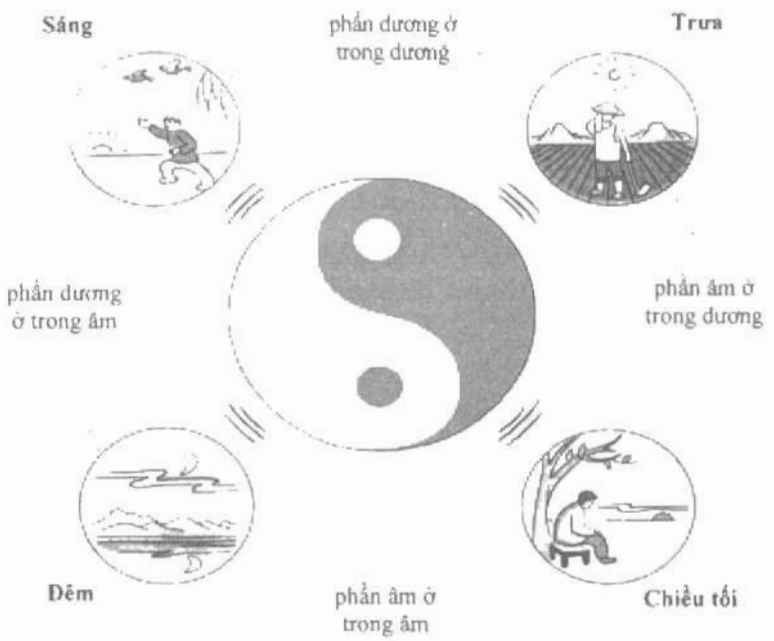
Cần nói thuyết âm dương phát triển phổ biến và bùng phát nhất vào thời kỳ Xuân thu Chiến quốc, lúc này thuyết âm dương đã gần trở thành một hệ thống triết học mà không chỉ còn đơn thuần là diễn tả ánh mặt trời và bóng tối nữa. **Mọi người dần dần nhận thức được rằng mọi sự vật hoặc hiện tượng trong thế gian đều tồn hai loại thế lực là âm và dương, hai lực lượng này luôn vận động và biến hoá không ngừng, luôn luôn thúc đẩy và ức chế lẫn nhau. Loại lực lượng này chính là nguồn động lực thúc đẩy vũ trụ phát triển và biến hoá.** Mặt trời có lên xuống liên tục, mặt trăng có tuần tự đầy vơi, đó chính là kết quả của tác dụng qua lại giữa hai mặt âm và dương, đó cũng là quy luật phát triển của sự vật trong vũ trụ.

## 5.4. Sự dung hợp của học thuyết âm dương vào Đông y

Âm dương vốn là một học thuyết triết học về thế giới quan và vũ trụ quan. Sau khi được dung hợp vào trong Đông y, nó đã trở thành một phương pháp tư duy, suy luận, lý giải và là nền tảng cho mọi phép chữa trị. Ngay từ bản kinh văn đầu tiên của ngành Đông y, 《Nội kinh》 đã lý luận rằng: "*Âm dương cùng tồn tại sự đối lập và thống nhất, là phép tắc căn bản của hết thảy sự vật, biến hoá của sự vật là do bản thân hai mặt âm dương trong sự vật không ngừng vận động và tác dụng lẫn nhau mà thành. Hết thảy sự vật đều không thể trái ngược lại với nguyên tắc trên mà tồn tại được, mọi sự ảo diệu trong tự nhiên đều từ đó mà ra*". Quan điểm trong 《Nội kinh》 là: muốn trị bệnh được tốt, cần phải đi từ những vấn đề căn bản nhất - đó là giải quyết được từ âm dương. Tật bệnh phát sinh phát triển trong cơ thể, cũng không nằm ngoài đạo lý của âm dương. Bởi vậy chúng ta cần nắm bắt được quá trình phát triển của tật bệnh, tìm được bản chất của tật bệnh, hay suy tìm sâu kỹ những tình huống biến hoá của âm dương trong cơ thể. Tức là vận dụng những quy luật và hình thức vận động biến hoá của âm dương như: đối lập, chế ước, hỗ căn, hỗ tàng, giao cảm, tiêu trưởng, chuyển hoá, tự hoà, bình hành... để chỉ đạo chẩn đoán, biện chứng, dự phòng và trị liệu đối với bệnh tật. Thời tiên Tần, âm dương mới chỉ dừng lại ở việc giải thích hai hình thái trong một vấn đề như: thư - hùng, đực - cái, cương - nhu... Nhưng đến 《Nội kinh》 thì thuyết âm dương đã được kế thừa phát triển thêm một bước, đó là lý giải cho sự vật và hiện tượng ở toàn thế giới, hết thảy mọi vấn đề trong vũ trụ. Bởi thế nó đã trở thành hệ thống học thuyết âm dương kinh điển, được sử dụng rộng rãi cho đến ngày nay.

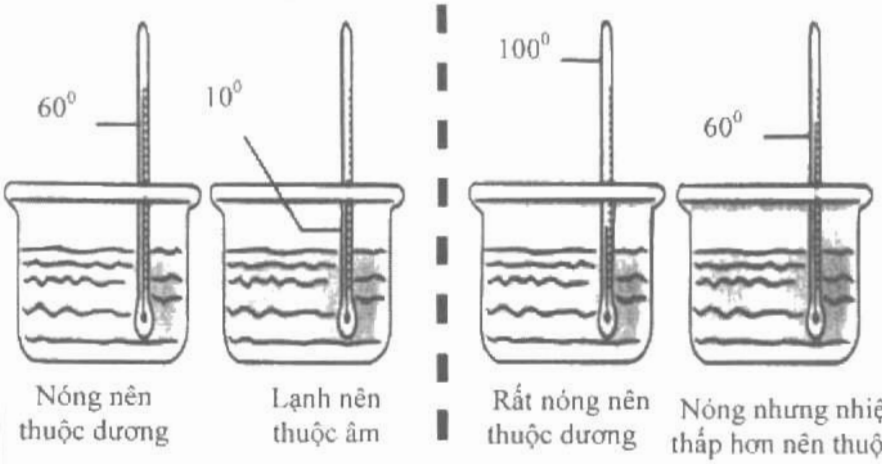
## 5.5. Thuộc tính thứ hai của âm dương

Âm dương có gốc rễ lẫn nhau nên không thể phân tính hay chia tách một cách cụ thể rõ ràng được: Tức là trong âm có dương, trong dương có âm, trong âm dương lại có âm dương. Ví dụ: Xét trong một ngày thì: ban ngày là dương, buổi tối là âm. Chỉ xét riêng ban ngày thì: từ lúc ban mai đến giữa trưa đặc trưng của dương là không ngừng gia tăng, bởi vậy mới gọi là phần dương ở trong dương; từ giữa trưa đến lúc hoàng hôn, đặc trưng của dương là giảm dần nên gọi là phần âm ở trong dương. Chỉ xét riêng ban đêm thì: từ buổi tối đến nửa đêm âm không ngừng được gia tăng, nên là phần âm ở trong âm; từ sau nửa đêm đến khi trời sáng âm giảm dần, nên là phần dương ở trong âm.)




**Dùng so sánh tương đối để phân biệt âm dương**

Một sự vật đơn nhất không ở trong một tình huống so sánh gì thì rất khó biện luận âm dương, thuộc tính của âm dương chỉ có thể xác định trong một tình huống so sánh. Ví dụ: so sánh nước ở 60oC so với nước ở 10oC, thì cái nào nóng hơn là dương; nhưng so sánh nước ở 60oC với nước ở 100oC, thì cái nào lạnh hơn là âm. Vậy nước ở 60oC vừa có thể là âm, vừa có thể là dương, âm với dương chỉ là vấn đề so sánh với cái gì mà thôi.




**Đặc tính chuyển hoá lẫn nhau của âm dương:**

Nghĩa là trong một điều kiện nhất định, âm và dương có thể chuyển hoá lẫn sang nhau, như âm có thể chuyển hoá thành dương, dương cũng có thể chuyển hoá thành âm.

# 6. Thuyết ngũ hành

*Ngũ hành, là năm loại đặc tính, bao gồm: kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ; năm loại vật chất có đặc tính vận động biến hoá khác nhau. Trong "ngũ hành" thì: "Ngũ" nghĩa là số năm, chỉ kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ là năm loại vật chất hay năm yếu tố cơ bản cấu thành nên thế giới. "Hành" có nghĩa là đi, ở đây chỉ sự vận động, biến hoá và các mối quan hệ lẫn nhau giữa năm loại vật chất trên.*

## 6.1. Nguồn gốc hình thành khái niệm 'ngũ hành'

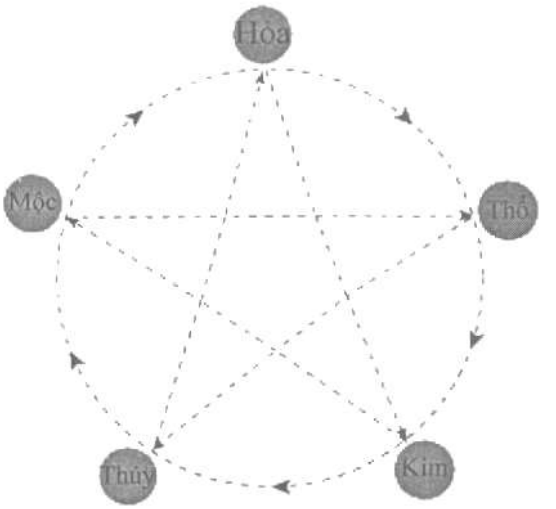
Vào đầu đời Tây Chu ở Trung Quốc, xuất hiện - một loại quan điểm triết học đơn giản - 'thuyết ngũ tài'. Trong 《Tả truyện》 có ghi: *"Trời sinh ngũ tài, dân sử dụng nó, không thể bỏ một thứ nào được"*. Thuyết này tuy chưa thể khai triển ra hai chữ 'ngũ hành' ngay được, tuy nhiên năm loại nguyên liệu: kim loại, gỗ, nước, lửa, đất (kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ) là những thứ vật chất cơ bản mà trong cuộc sống sinh hoạt không thể nào thiếu được; thật hết sức đơn giản mà cũng chẳng mang một sắc thái thần bí nào nhưng lại là nền tảng cho một học thuyết bao trùm mọi lĩnh vực sau này. Đến cuối thời kỳ Chiến Quốc, bắt đầu xuất hiện các thuộc tính trừu tượng trọng phạm trù ngũ hành, suy diễn ra hết thảy các sự vật và hiện tượng khác, hình thành một tổ hợp biểu trưng cố định. Từ đó cấu thành nên cơ sở đầu tiên cho học thuyết 'ngũ hành', **đồng thời còn tiến thêm một bước, giải thích tất cả mọi thứ trong tự nhiên đều do năm loại nguyên liệu tạo thành là: kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ; tuỳ theo sự thịnh suy của năm loại nguyên liệu đó và tự nhiên phát sinh các biến hoá chuyển đổi, những biến hoá này không những ảnh hưởng đến sự sống và số phận của loài người mà còn khiến cho vạn vật trong vũ trụ biến đổi tuần hoàn không dứt.** Đến cuối đời Tuỳ bắt đầu xuất hiện lý luận ngũ hành tương thắng (tương khắc) và ngũ hành tương sinh; từ đó hai khái niệm sinh và khắc trở thành cố định trong học thuyết, hình thành các mô thức quan hệ lẫn nhau giữa các sự vật và hiện tượng. Cũng từ thời kỳ đó 'học thuyết ngũ hành' trở thành quan điểm triết học sớm nhất của người Trung Hoa cổ đại đối với các vật chất, sự vật, hiện tượng trong vũ trụ.

## 6.2. 《Nội kinh》 đưa học thuyết ngũ hành vào vận dụng trong y học

Học thuyết ngũ hành cho rằng: vạn vật trong vũ trụ đều do năm loại vật chất cơ bản (kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ) vận hành (vận động) và biến hoá mà cấu thành. Nó đề cao quan điểm chỉnh thể, miêu tả kết cấu của sự vật và hình thức quan hệ và vận động giữa chúng. Qua thời gian, học thuyết này thẩm thấu dần vào lĩnh vực y học, đầu tiên vận dụng để phối thuộc với ngũ tạng trong cơ thể, như: Can thuộc mộc, Tâm thuộc hoả, Tỳ thuộc thổ, Phế thuộc kim, Thận thuộc thuỷ. Mỗi quan hệ giữa một tạng với bốn tạng khác trong cơ thể cũng giống như mối quan hệ giữa một hành với bốn hành khác. Ví dụ: mối quan hệ giữa Can với Tâm, Tỳ, Phế, Thận cũng giống như mối quan hệ giữa mộc với hoả, thổ, kim, thuỷ. Học thuyết ngũ hành cho rằng mộc, hoả, thổ, kim, thuỷ có tác dụng thúc đẩy lẫn nhau, khi đó được gọi là 'ngũ hành tương sinh'; đồng thời cũng có tác dụng khống chế lẫn nhau, khi đó gọi là 'ngũ hành tương khắc'. Nếu vận dụng vào trong Đông y thì sẽ giải thích được rất rõ ràng mối quan hệ giữa những cơ quan trong cơ thể, nếu ngũ hành hoạt động theo quy luật thì cơ thể ở trạng thái sinh lý bình thường, ngược lại ngũ hành hoạt động trái với quy luật thì cơ thể rơi vào trạng thái bệnh lý.

**Người xưa thông qua quan sát đối với các vật chất cơ bản (1)**

Học thuyết ngũ hành dùng đặc tính của năm loại vật chất cơ bản (kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ) làm căn cứ để quy loại và phân thuộc các sự vật hiện tượng. Từ đó vận dụng quy luật tương sinh, tương khắc trong ngũ hành để nhận thức và giải thích thế giới, xây dựng hệ thống phương pháp luận và thế giới quan đối với mọi sự vật hiện tượng trong đời sống.




## 6.3. Tương sinh và tương khắc

a. Sinh

Kim sinh Thuỷ, Thuỷ sinh Mộc,

Mộc sinh Hoả, Hoả sinh Thổ, Thổ sinh Kim

b. Khắc

Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thuỷ, Thuỷ khắc Hoả, Hoả khắc Kim

## 6.4. Tương sinh: Sản sinh và thúc đẩy phát triển lẫn nhau

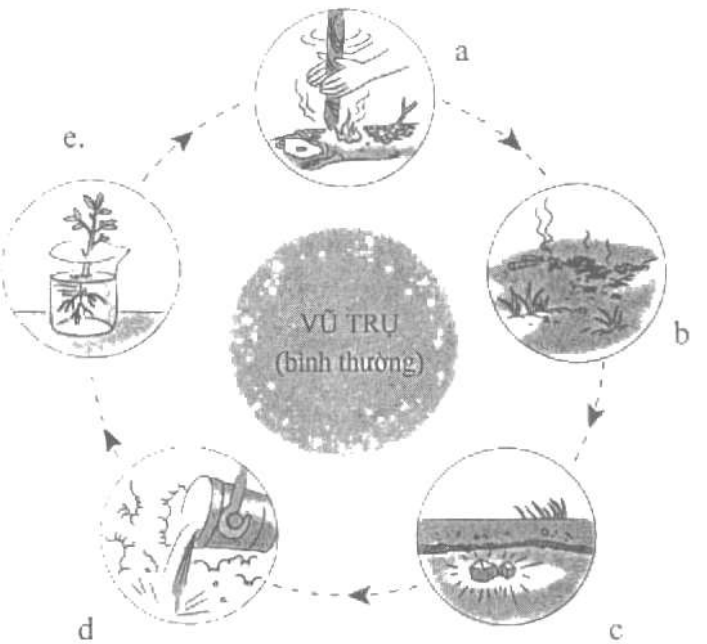
a. Chà sát gỗ sinh ra lửa, hay gỗ cháy sinh ra lửa ⇒ *mộc sinh hoả*

b. Lửa cháy thiêu đốt mọi vật thành tro bồi bổ cho đất ⇒ *hoả sinh thổ*

c. Trong đất lại sản sinh ra các loại quặng kim loại ⇒ *thổ sinh kim*

d. Kim loại tan chảy trở thành dạng lỏng (nước) hay kim loại hoà tan làm phong phú thêm cho nước ⇒ *kim sinh thuỷ*

e. Nước nuôi dưỡng cho muôn loài cây cỏ ⇒ *thuỷ sinh mộc.*




### Ví dụ về tương sinh ở tạng khí

Tỳ trong ngũ hành thuộc thổ, nó quản lý hệ thống tiêu hoá, có trách nhiệm cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Phế trong ngũ hành thuộc kim, có trách nhiệm quản lý hệ thống khí của toàn thân, có khí con người mới có thể hô hấp, mới có sự sống. Bởi vậy khi lý luận về ngũ hành 《Nội kinh》 có nói: nếu Phế hư có thể dùng phương pháp kiện Tỳ để trị liệu, đó cũng là phương pháp bồi bổ thổ để sinh kim.

## 6.5. Ảnh hưởng của thuyết 'thiên nhân hợp nhất' và 'ngũ hành' đối với Đông y

Y học truyền thống phương Đông với triết học phương Đông đều từ một nguồn sinh ra, có ảnh hưởng lẫn nhau. Thuyết 'thiên nhân hợp nhất' của nhà Nho và quan điểm 'thánh hành' của Đạo gia đã thấm nhuần và xuyên suốt toàn bộ lý luận của Đông y. Nhà Nho cho rằng: "*Trời và người mỗi thứ là một vũ trụ, không có sự phân biệt đây đó, chỉ khác nhau ở quy mô lớn và nhỏ. Do trời có hình tròn, đất có hình vuông; nên con người đầu thì hình tròn mà bàn chân lại mang hình vuông. Trời có mặt trời, mặt trăng, các vì sao và gió mưa sấm chớp, nên con người cũng có tai, mắt, mũi, mồm và thất tình lục dục. Trên đất có chín châu lục*[97], *nên con người cũng có chín khiếu*[98]. *Một vòng tròn chia thành ba trăm sáu mươi độ, nên con người cũng có ba trăm sáu mươi đốt xương. Trung Quốc có mười hai sông lớn mà cơ thể cũng có mười hai kinh mạch chính*". Đó chính là quan điểm 'Thiên nhân hợp nhất' (trời với người là một) của nhà Nho.

Còn học thuyết 'ngũ hành' của Đạo gia thì ảnh hưởng như thế nào đến Đông y học? Thuyết ngũ hành cho rằng thế giới do năm loại nguyên tố cơ bản cấu thành (kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ); bởi vậy con người cũng do ngũ hành mà hình thành. Nếu ngũ hành trong cơ thể được phân bố cân bằng (sinh khắc có thứ tự) thì cơ thể khoẻ mạnh; nếu như ngũ hành trong cơ thể phân bố mất cân bằng (sinh khắc xuất hiện rối loạn) thì cơ thể cũng xuất hiện tật bệnh. Ngoài ra, ngũ hành không chỉ tương ứng đối với ngũ tạng lục phủ trong cơ thể, mà còn tương quan mật thiết với ngũ sắc, ngũ vị, ngũ âm, ngũ phương đối với cơ thể.

## 6.6. Bảng quan hệ giữa ngũ hành với các cơ quan chủ yếu trong cơ thể

| Thuộc tính ngũ hành | Tạng | Phủ | Đặc tính |
|---|---|---|---|
| **Mộc** | Can | Đởm | Đặc tính của Can là sợ uất kết, giống như cây cối sợ bị bó buộc chật hẹp |
| **Hoả** | Tâm | Tiểu trường | Tâm thúc đẩy khí huyết, làm ấm áp toàn bộ cơ thể |
| **Thổ** | Tỳ | Vị | Tỳ chủ tiêu hoá và hấp thụ, nuôi dưỡng thân thể, giống như đất mẹ nuôi dưỡng vạn vật. |
| **Kim** | Phế | Đại trường | Phế chủ âm thanh, Phế khí hợp với trong sạch, như kim loại va chạm vào nhau tạo âm thanh. |
| **Thuỷ** | Thận | Bàng quang | Sự sống bắt nguồn từ nước, nên Thận là gốc của tiên thiên sự sống. |

## 6.7. Tương khắc: chế ước và khắc hại lẫn nhau

a. Kim loại (kim) cứng sắc có thể chém cành chặt cây (mộc)

→ Kim khắc mộc

b. Cây cối (mộc) có thể hút chất dinh dưỡng trong đất (thổ), làm đất bạc màu

→ Mộc khắc thổ

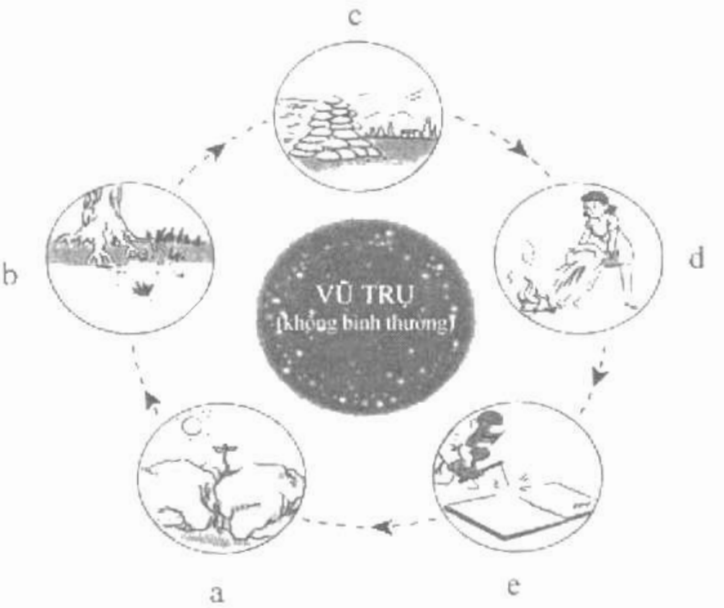
c. Đất (thổ) có thể ngăn dòng nước (thuỷ) chảy, uốn nắn dòng nước theo ý của mình → thổ khắc thủy

d. Nước (thuỷ) có thể dập tắt lửa (hoả) dễ dàng

→ Thuỷ khắc hoả

e. Lửa (hoả) có thể làm nóng chảy kim loại (kim), khiến kim loại trở nên mềm yếu dễ bảo

→ Hoả khắc kim




### Tương khắc với tạng khí

Can (mộc) nếu có công năng sinh lý thất thường, sẽ ảnh hưởng đến Tỳ, Vị (thổ) khiến cho công năng tiêu hoá bị rối loạn như Can khí phạm Vị. Bởi vậy khi trị liệu Vị, không chỉ trị riêng Trường Vị mà còn cần phải kết hợp sơ Can lý khí. Thận thuộc thuỷ, Tâm thuộc hoả, thuỷ hoả không dung hợp được với nhau; nếu Thận thuỷ bất túc, Tâm hoả sẽ trở nên vượng thịnh, sẽ khiến cho tim đập nhanh hơn, các kích thích tố ở tuyến thượng thận sẽ gia tăng, tinh thần sẽ căng thẳng quá độ mà sinh ra các triệu chứng: tim nhói đau, tinh thần hoảng loạn là những dấu hiệu của công năng tâm mất bình thường. 《Nội kinh》 gọi những hiện tượng đó là 'Tâm Thận bất giao'. Phương pháp trị liệu của Đông y là tăng cường Thận thuỷ để kiềm chế Tâm hoả, dùng nước chế lửa, hay còn gọi là 'Tư thuỷ chế hoả'.

### Phối hợp quan niệm sinh khắc trong tạng tượng học Đông y ở 《Nội kinh》:

***Kim sinh thuỷ*** → Kim – Phế, Thuỷ = Thận.
Phế có khí, Thận có tinh, khí sinh tinh. Khí thay cũ đổi mới là tốt, có lợi cho Thận.

***Thuỷ sinh mộc*** → Thuỷ = Thận, Mộc – Can.
Can thanh lọc huyết dịch, dồn cặn bã sang Thận để thành nước tiểu đưa ra ngoài.

***Mộc sinh hoả*** → Mộc = Can. Hoả = Tâm.
Can là công xưởng thanh lọc huyết dịch

***Hoả sinh thổ*** → Hoả = Tâm, Thổ = Tỳ.
Huyết dịch tuần hoàn khắp cơ thể, truyền những tin tức đến Tỳ để xử lý.

***Thổ sinh kim*** → Thổ = Tỳ, Kim = Phế.
Tỳ tiêu hoá thực vật, giúp dưỡng khí vận hành.

***Kim khắc mộc*** → Kim – Phế, Mộc = Can.
Khí đầy đủ, có thể khắc chế công năng của Can quá vượng.

***Mộc khắc thổ*** → Mộc = Can, Thổ = Tỳ.
Huyết dịch tươi mới, có thể khắc chế tình trạng không tốt ở Tỳ.

***Thổ khắc thuỷ*** → Thổ = Tỳ, Thuỷ – Thận.
Khả năng chuyển hoá của Tỳ kiện toàn, có thể khắc chế chứng Công năng của Thận không tốt.

***Thuỷ khắc hoả*** → Thuỷ – Thận, Hoả = Tâm.
Bài tiết được bình thường có thể khắc chế chứng Tuần hoàn huyết dịch không tốt.

***Hoả khắc kim*** → Hoả – Tâm, Kim = Phế
Huyết dịch đầy đủ có thể khắc chế chứng Công năng hô hấp không tốt.

# 7. Hình tượng của tạng phủ

*Tạng phủ là tên gọi chung cho tất cả các cơ quan bộ phận bên trong thân thể, người xưa dựa vào đặc điểm công năng sinh lý mà phân ra năm tạng, sáu phủ và phủ kỳ hằng. Trong đó lấy ngũ tạng làm trung tâm, một tạng một phủ, một âm một dương biểu lý với nhau, do đường kinh lạc mà liên hệ với nhau.*

## 7.1. Hình thức của học thuyết tạng tượng

### a. Nguồn gốc từ nhận thức giải phẫu học cổ đại

Học thuyết tạng tượng có nguồn gốc đầu tiên từ những nhận thức của ngành giải phẫu học cổ đại. Vào thời kỳ Xuân thu chiến quốc, người xưa đã có những nhận thức nhất định đối với hình thái của tạng phủ, và đã áp dụng những kiến thức này vào thực tiễn trị liệu, thời thượng cổ đã có những danh y dùng phương pháp mổ bụng chữa bệnh. «Nội kinh» cũng có những miêu tả tỉ mỉ đối với việc quan sát giải phẫu cơ thể. (Xin xem thêm ở «Linh khu - Mạch kinh» ).

### b. Nguồn gốc từ quan sát các hiện tượng sinh lý và bệnh lý cơ thể trong một thời gian dài.

Người xưa sử dụng phương pháp tư duy: *"Có ở bên trong, ắt hiện ra bên ngoài"*, *"Nhìn những biến đổi bên ngoài, để hiểu những nội tạng tương ứng bên trong"* hay là *"Xem các hiện tượng rồi so sánh"*... để nhận biết các cơ năng của tạng phủ bên trong cơ thể. Ví dụ, thấy da dẻ mát lạnh là bị cảm mạo, sẽ xuất hiện các chứng tắc mũi, chảy nước mũi, ho hắng... từ đó biết được da lông, lỗ mũi và Phế có mối quan hệ mật thiết với nhau.

### c. Từ thực tiễn trị liệu mà ấn định, kiểm chứng, và phản chứng

Người đời sau thông qua kinh nghiệm chữa bệnh trong một thời gian dài tổng kết, tập hợp lại phát hiện. Như: ăn gan của động vật có thể chữa chứng quáng gà, đa phần các đồ ăn uống đều có tính chất 'lấy tạng bổ tạng', điều đó càng làm vững thêm cho lý luận 'Can khai khiếu ở mắt'.

## 7.2. Tư tưởng triết học cổ đại với học thuyết tạng tượng

Sau khi học thuyết âm dương thẩm thấu vào trong Đông y, dùng để giải thích các mặt vị trí cơ thể, công năng hoạt động. **Trong học thuyết tạng tượng, đã chia tạng phủ thành âm dương, chia khí huyết thành âm dương, chia tinh khí thành âm dương.** Cũng như liên quan đến tinh hoá thành khí, khí lại chia ra âm dương mà xây dựng nên lý luận 'ngũ tạng tinh khí âm dương'.

Học thuyết ngũ hành có ảnh hưởng rất quan trọng đến Đông y, nó xây dựng nên hệ thống học thuyết ngũ hành tạng tượng. Hệ thống 'ngũ hành tạng tượng' là do các nhà y học cổ đại vận dụng ngũ hành, áp dụng so sánh, sử dụng phương pháp suy diễn dùng ngũ tạng làm mô thức chỉnh thể trung tâm mà xây dựng nên. Nó nhóm những tổ chức kết cấu phức tạp trong cơ thể lại thành năm hệ thống lớn, mỗi một hệ thống đều lấy ngũ tạng làm hạt nhân, liên hệ với sáu phủ, ngũ quan, cửu khiếu, ngũ thể; hình thành nên một chỉnh thể nhất quán về công năng thống nhất về hình thần.

## 7.3. Tạng phủ

Là tên gọi chung cho các cơ quan nội tạng. Từ những đặc điểm công năng sinh lý, hình thái và chức năng của tạng phủ, có thể chia thành tạng (gồm: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận), phủ (gồm: Đởm, Vị, Đại trường, Tiểu trường, Tam tiêu và Bàng quang) và phủ kỳ hằng (gồm: não, tuỷ, xương, mạch, Đởm và dạ con).

| Ngũ tạng | Lục phủ |
|---|---|
| *Hoá sinh và chứa đựng tinh khí* | *Thu nhận và chuyển hoá đồ ăn uống* |

## 7.4. Đặc điểm của học thuyết tạng tượng

Đặc điểm cơ bản của học thuyết tạng tượng là quan niệm chỉnh thể, hay cơ thể là một khối thống nhất. Học thuyết tạng tượng lấy tạng phủ làm cơ sở, năm tạng làm trung tâm, Tâm làm chủ đạo, thông qua kinh lạc liên hệ các cơ quan lại với nhau, chia các bộ phận tổ chức trong cơ thể thành những chỉnh thể hữu cơ có sự phân công hợp tác với nhau, từ đó duy trì được hoạt động sống bình thường cho cơ thể.

| Quan hệ giữa tạng với tạng | |
|---|---|
| a. Tâm với Phế | Tâm Phế đều ở trên thượng tiêu, đó là mối quan hệ giữa Tâm chủ huyết mạch và Phế chủ khí. |
| b. Tâm với Tỳ | Mối quan hệ giữa Tâm với Tỳ biểu hiện ở phương diện sinh thành và vận hành huyết dịch cho cơ thể. |
| c. Tâm với Can | Mối quan hệ giữa Tâm và Can biểu hiện ở phương diện vận hành huyết dịch và hoạt động tình chí của cơ thể. |
| d. Tâm với Thận | Tâm ở trên, Thận ở dưới; đây là mối quan hệ giữa âm dương, thuỷ hoả cân bằng và chế ước lẫn nhau. |
| e. Phế với Tỳ | Mối quan hệ giữa Phế với Tỳ biểu hiện ở phương diện hoá sinh khí và vận hành và thay đổi tân dịch. |
| f. Phế với Can | Mối quan hệ giữa Phế với Can biểu hiện ở phương diện thăng giáng của khí cơ. |
| g. Can với Tỳ | Mối quan hệ giữa Can với Tỳ biểu hiện ở phương diện vận hoá đồ ăn thức uống; tàng chứa và vận hành huyết. |
| h. Can với Thận | Mối quan hệ giữa Can với Thận biểu hiện ở mối tương hỗ giữa tinh vào huyết; đó là: tư dưỡng lẫn nhau, chuyển hoá lẫn nhau. |
| i. Tỳ với Thận | Mối quan hệ giữa Tỳ với Thận biểu hiện ở sự tư dưỡng, thúc đẩy lẫn nhau giữa tiên thiên và hậu thiên. |

Vấn đề cuối cùng

# 8. Bí ẩn trong việc hình thành sách ‹Nội kinh›

*Là một trong những bộ sách cổ nhất Trung Quốc, là kinh điển có ảnh hưởng sâu rộng đến toàn bộ tư tưởng và nhận thức của ngành Đông y từ xưa đến nay. Bộ sách đã tổng kết những nhận thức về khoa học nhân thể của người Trung Hoa cổ đại, đặt nền tảng cho hệ thống lý luận Trung y học, trải qua hơn hai nghìn năm luôn là bộ sách không thể không đọc đối với những nhà Đông y học. Bởi vậy, bộ sách được suy tôn là "kinh điển" của ngành Đông y. Tuy nhiên, do truyền qua nhiều đời, cho đến bây giờ, niên đại chính xác của sách vẫn chưa xác định được.*

## 8.1. Khảo chứng

《Hoàng Đế nội kinh》 tên của bộ danh thư được ghi sớm nhất trong 《Hán thư • Nghệ văn chí》 . Ngày nay chúng ta được biết 《Nội kinh》 được chia thành hai bộ phận lớn đó là 《 Tố vấn》 và 《Linh khu》 , nội dung cực kỳ rộng lớn. 《Hán thư • Nghệ văn chí》 khi đề cập đến sách này, còn có nói đến sách 《Hoàng Đế ngoại kinh》 gồm ba mươi bảy quyển, nhưng cho đến bây giờ vẫn chưa phát hiện ra, có lẽ sách này đã sớm bị thất lạc.

Chúng ta theo nội dung và tên gọi của sách 《Hoàng Đế nội kinh》 , xuyên suốt các chương là những lời đối thoại giữa Hoàng Đế và Kỳ Bá, có người căn cứ vào đó khẳng định sách này được hình thành vào thời đại của Hoàng Đế. Như thời nhà Tấn, trong lời tựa sách 《Hoàng Đế tam bộ châm cứu giáp ất kinh》 Hoàng Phủ Mật có nói: *"Hoàng Đế hỏi đạo với Kỳ Bá, bên trong khảo cứu về ngũ tạng lục phủ, bên ngoài theo kinh lạc huyết khí sắc độ, xem trời đất, nghiệm người vật, gốc ở tinh mệnh, khảo cứu đến cực biến thần kỳ, mà ngộ đạo"*. Nhưng mà về niên đại xuất hiện của sách, cũng còn nhiều nghi vấn. Từ Tống đến Thanh, những học giả nổi tiếng như Trình Di, Tư Mã Quang, Chu Hy, Phương Hiếu Nhũ, Nguỵ Lệ Đồng, Thôi Thuật tất cả vẫn còn là nghi vấn. Quan điểm phổ biến của các ngài là: thời đại Hoàng Đế, loài người còn trong thời đại văn minh mông muội, trong thời kỳ này, trình độ văn hoá còn tương đối lạc hậu, khoa học kỹ thuật cũng chưa phát triển, trong điều kiện đó chưa thể hình thành nên bộ sách 《Hoàng Đế nội kinh》 có trình độ lý luận cao được như vậy. Từ đó suy đoán 《Hoàng Đế nội kinh》 được sáng tác trong thời kỳ Hoàng Đế là khó có thể tin được. Bởi vậy sự hình thành sách 《Hoàng Đế nội kinh》 ở thời đại nào vẫn còn là một nghi vấn.

## 8.2. Tranh luận

### a. Hình thành vào thời Tiên Tần, Chiến quốc

Những nhân vật đại biểu cho quan điểm này có Thiệu Ung thời mà Tống, Tang Duyệt, Phương Dĩ Tuệ thời Minh, Nguỵ Diên Đông đời Thanh v.v... Họ đều thông qua so sánh giữa 《Nội kinh》 và 《Chu lễ》 với 《Sử ký • Biển Thước Thương Công chuyện》 phát hiện ba tư tưởng học thuật trên đều cực kỳ giống nhau, đồng thời còn thông qua phân tích kết cấu văn học trong 《Nội kinh》 thấy rõ ràng có một số bộ phận trong 《Nội kinh》 giống với cách hành văn thời tiên Tần. Ngoài ra, theo phương diện 'ngữ khí văn tự' cũng có thể hình thành sách vào thời kỳ Xuân thu Chiến quốc; bởi vì trong thời đại này chính trị, tư tưởng và văn hoá phát triển rất rực rỡ và mạnh mẽ; vào thời kỳ này các tư tưởng học thuật bùng nổ phong phú

## 8.3. Tranh cãi về việc hình thành sách

Sách được hình thành vào thời kỳ tiên Tần, Chiến quốc

**Những người theo quan điểm này**

Thiệu Ung đời nhà Tống; Tang Duyệt, Phương Dĩ Tuệ đời nhà Minh; Nguỵ Diên Đông thời Thanh v.v...

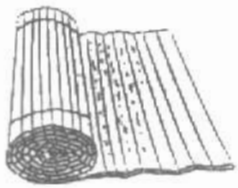
**Luận cứ**

Trong《Sử ký • Biển Thước Thương Công truyện》có so sánh《Nội kinh》và《Chu lễ》.

Trên phương diện 'nghĩa khí, từ ngữ và cách hành văn' trong sách.

?

Sách được hình thành vào khoảng thời kỳ Tần Hán hoặc thời nhà Hán



**Những người theo quan điểm này**

Trình Hạo, Tư Mã Quang đời nhà Tống v.v...

**Luận cứ**

Truyền thuyết vua Vũ nhà Hạ chế tạo ra 'rượu' và 'lưới' xuất hiện vào thời đại nhà Hán, từ đó làm chứng cứ suy đoán.

Từ trình độ phát triển tư tưởng học thuật ở các thời đại của Trung Quốc mà suy đoán ra.

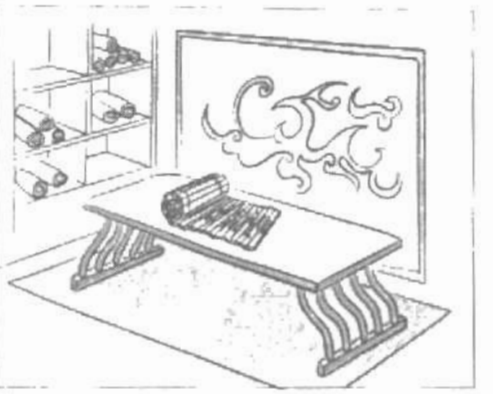
?

và đa dạng thật là *"muôn hoa đua sắc, trăm nhà tranh tiếng"* là một giai đoạn đặc sắc trước sau khó thấy. Do môi trường xã hội hết sức coi trọng học thuật, đề cao chư tử, vì vậy các tư tưởng trong giai đoạn này có ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành và phát triển của các ngành khoa học sau này. Trong giai đoạn lịch sử này, một ngành y học đặc thù có thể đã hình thành và phát triển, bản kinh văn bất hủ 《Hoàng Đế nội kinh》 với cách hành văn thâm thuý huyền ảo, 'thuận ý thành văn' rất có thể đã được sáng tác vào giai đoạn này.

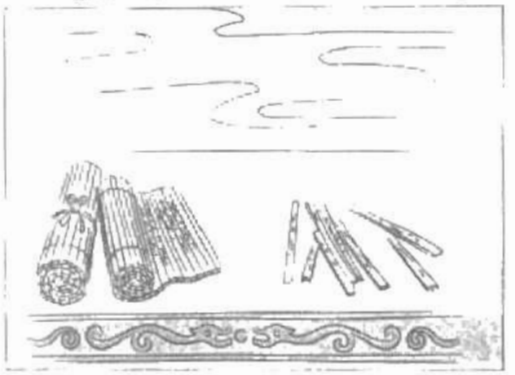
b. Thành sách vào khoảng Tần Hán và triều đại nhà Hán

Những nhân vật đại biểu cho quan điểm này có Trình Hạo, Tư Mã Quang đời Tống. Họ cho rằng *"Hoàng Đế đã thống nhất thiên hạ, hàng ngày quán xuyến hết công việc của muôn dân, làm sao có thể ung dung cùng Kỳ Bá ngồi đàm luận về y dược, châm cứu? Bởi vậy có thể là khoảng từ thời Chu đến thời Hán"*. Đồng thời còn có người cho rằng sách này hình thành vào thời Tây Hán. Đời nhà Minh có Lang Pha trong sách 《Thất tu loại cảo》 có nói: truyền thuyết vua Vũ nhà Hạ chế tạo ra 'rượu' và 'lưới' xuất hiện vào thời đại nhà Hán, từ chứng cứ đó suy đoán 《Tố vấn》 được sản sinh vào thời kỳ Tây Hán. Ông cũng theo các diễn tiến phát triển tư tưởng học thuật trong các triều đại Trung Quốc, cho rằng các sách được sáng tác trong thời kỳ Xuân thu Chiến quốc là rất ít, vào thời kỳ này các học giả đa phần giảng miệng chứ không viết thành sách, hoặc nếu có thì so với các sách được biên soạn thời tiên Tần cũng chỉ là số lẻ, phần lớn các sách đều được viết trong khoảng thời Chiến Quốc đến thời Tần Hán. Bởi vậy, bộ sách y học 《Hoàng Đế nội kinh》 có hệ thống cơ sở lý luận và cách hành văn diễn giải như vậy không thể được hình thành với thời kỳ Xuân thu được.

❶ 《Hoàng Đế nội kinh》 tất cả các chương đều là đối thoại giữa Hoàng Đế và Kỳ Bá, người đời sau căn cứ vào đây khẳng định sự hình thành bộ sách vào thời đại Hoàng Đế.



❷ Tên bộ sách 《Hoàng Đế nội kinh》 được đề cập đến sớm nhất trong sách 《Hán thư • Nghệ văn chí》.



❸ Theo 《Hán thư • Nghệ văn chí》 ghi chép có thể biết, còn có một bộ sách 《Hoàng Đế ngoại kinh》 gồm ba mươi bảy quyển, cho đến bây giờ vẫn chưa phát hiện được, chắc đã thất tán từ quá lâu

❹ Quan điểm về niên đại xuất hiện của sách, trải qua rất nhiều đời vẫn còn là một nghi vấn. Từ thời nhà Tống đến nhà Thanh; Những nhà học giả nổi tiếng như: Trình Di, Tư Mã Quang, Chu Hy, Phương Hiếu Nhũ, Ngụy Lệ Đồng, Thôi Thuật v.v.. đều đưa ra những nghi vấn.

## *Nội dung đặc biệt*

Hiện nay rất nhiều người tin rằng, 《Hoàng Đế nội kinh》 không phải do một người hay được sáng tác trong một thời kỳ nhất định, mà do một tập thể gồm nhiều người, nhiều đời liên tục viết thêm mà thành. 《Hoàng Đế nội kinh》 nguyên có hai loại bản. Một bản cổ và một bản kim. Bản cổ nội dung cực kỳ đơn giản, chỉ ngắn có 18 chương. Mà bản 《Hoàng Đế nội kinh》 chúng ta đọc hiện nay đa số có 168 chương, nội dung rõ ràng phong phú. Hiển nhiên bản 《Hoàng Đế nội kinh》 mới mang một số tinh thời đại đặc thù, do người đời sau làm nên sau đó mượn tên 'Hoàng Đế' để trình bày. Theo đi vật khảo cổ ở đồi Mã Vương tại Trường Sa thì sách y thư khai quật được so với bản 《Hoàng Đế nội kinh》 mới có nội dung rất nghèo nàn. Bản y thư khai quật được trên đồi Mã Vương là sách 《Thập vấn》 trong đó có hình thức 'Nghiêu hỏi Thuấn đáp' mỗi tiết có 151 chữ. 'Đế Bàn Canh hỏi Cầu Lão' mỗi tiết lại chỉ có 136 chữ, rõ ràng không thể so sánh với bản 《Hoàng Đế nội kinh》 bây giờ được. Từ đó cũng có thể xác minh rõ ràng rằng, vào thời gian 168 năm trước công nguyên đã chôn ở dưới mộ địa Mã Vương Đôi các loại sách y học, nhưng không có hề có bản 《Hoàng Đế nội kinh》 đồ sộ gồm hơn hai mươi vạn chữ như bây giờ. Do đó có thể thấy, bản sách 《Hoàng Đế nội kinh》 mà hiện nay đang sử dụng nhất định là được hoàn thiện dần dần vào thời nhà Hán.

# CHƯƠNG 2

# Chu kỳ của sự sống

Từ ý thức đầu tiên đến hình thái vận động cơ năng có quy luật biến hoá, đầu tiên phân biệt là các nhà y học Trung quốc. Từ xa xưa Trung Quốc đã sớm có những nhà y học nghiên cứu hình thái, cơ chế, quy luật biến hoá của thân thể đối với sự phát triển tật bệnh. 《Nội kinh》 cho rằng: "mọi hiện tượng sống đều biểu hiện ra một loại tính chất chu kỳ. Cụ thể đối với cơ thể con người thì đều có một chu kỳ sinh lý từ khi sinh ra đến lúc chết".

# Đồ hình minh hoạ

- Ánh của thuần dương và hoả của âm nhu
- Thận dương, Thiên quý: như trời và trăng của cơ thể
- Bổ xung những kiến thức về suy lão
- Từ 1 - 120 tuổi
- Bảng các nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ
- Suy sớm là gì?
- Cảnh giới tối cao trong cuộc đời
- Tự tính tiềm năng trường thọ và huyệt sống lâu

# 1. Chu kỳ của cơ thể

*Người xưa trải qua quan sát và thực nghiệm lâu dài, dần dần nhận thức được quy luật sinh trưởng và phát dục của cơ thể con người. (Nội kinh) đã ghi chép tỉ mỉ đối với các chu kỳ sinh trưởng, phát triển và tử vong của con người. Như con gái lấy số 7 làm số cơ bản, con trai lấy số 8 làm cơ bản. Đa số, đối với con gái thì 7 năm, đối với con trai thì 8 năm, là một quá trình mà cơ thể từ lượng sẽ biến đổi về chất để hoàn thành chu trình sinh, trưởng, lão, bệnh, tử.*

## 1.1. Lịch trình sự sống của con trai (nguyên văn)

8 tuổi: Thận khí có đủ, dài tóc thay răng.

16 tuổi: Thận khí thịnh, Thiên quý đến, tinh khí tràn đầy, có thể hoà hợp với nữ giới; nên có thể sinh con.

24 tuổi: Thận khí sung mãn, gân xương cứng mạnh; Cho nên răng khôn mọc và phát triển hết.

32 tuổi: Gân xương rắn chắc, thân thể nở nang cường tráng hết mức.

40 tuổi: Thận khí suy dần, tóc rụng răng long.

48 tuổi: Dương khí suy kiệt ở trên, vẻ mặt khô khan, tóc râu điểm bạc.

56 tuổi: Can khí suy yếu, gân hoạt động khó khăn, Thiên quý suy kiệt, tinh dịch ít, thân thể mỏi mệt.

64 tuổi: Thiên quý khô kiệt. Tinh khí không thể sung mãn được nữa, Thận tạng bắt đầu suy yếu dần, răng tóc bắt đầu rơi rụng, hình thể suy lão. Thân thể nặng nề, đi lại không vững, không thể sinh con.

## 1.2. Lịch trình sự sống của con gái (nguyên văn)

7 tuổi: Thận khí có đủ, thay răng dài tóc.

14 tuổi: Thiên quý đến, Nhâm mạch thông; Thái xung mạch thịnh, kinh nguyệt đúng thời kỳ thoát xuống; Cho nên có thể sinh con.

21 tuổi: Thận khí đầy đủ, nên răng khôn bắt đầu mọc mà răng phát triển hết.

28 tuổi: Gân xương chắc, tóc dài hết mức, Cơ thể mạnh mẽ.

35 tuổi: Dương minh mạch suy, mặt bắt đầu khô khan, tóc bắt đầu rụng.

42 tuổi: Mạch của ba kinh dương suy kém ở trên, vẻ mặt khô héo hắn, tóc bắt đầu bạc.

49 tuổi: Mạch Nhâm hư kém, mạch Thái xung suy yếu, Thiên quý khô kiệt, nguyệt kinh tắt, thân thể hao mòn mà không sinh con được nữa.

## 1.3. Trưởng thành và suy lão

《Nội kinh》đề xuất: răng, tóc, năng lực sinh dục mạch yếu là những tiêu chí quan trọng để quan sát sự sinh trưởng và phát dục của cơ thể con người.

**Con gái**

| 7 năm | 7 năm | 7 năm | 7 năm | 7 năm |
|---|---|---|---|---|
| 7 tuổi → 14 tuổi | 14 tuổi → 21 tuổi | 21 tuổi → 35 tuổi | 35 tuổi → 42 tuổi | 42 tuổi → 49 tuổi |
| 'Thay răng dài tóc', điểm mốc bắt đầu của quá trình phát dục | từ 14 tuổi bắt đầu xuất hiện 'kinh nguyệt' | từ 21 tuổi sự sinh trưởng phát dục đã toàn vẹn, chiều cao đã định hình. | Từ 35 tuổi 'tóc bắt đầu rụng', cơ thể bắt đầu có chiều hướng suy lão | Tới 49 tuổi 'Thiên quý cạn kiệt', 'kinh nguyệt bế tắt' |

Đã suy lão

**Con trai**

| 8 năm | 8 năm | 8 năm | 8 năm | 8 năm |
|---|---|---|---|---|
| 8 tuổi → 16 tuổi | 16 tuổi → 24 tuổi | 24 tuổi → 40 tuổi | 40 tuổi → 48 tuổi | 48 tuổi → 64 tuổi |
| 'Thay răng dài tóc', mốc bắt đầu của quá trình phát dục. | 'Từ 16 tuổi bắt đầu có 'Thiên quý' phát dục đã thành thục, có thể kết hợp với con gái để sinh con. | Thận khí sung mãn, gân xương cứng mạnh; Cho nên răng khôn mọc và phát triển hết. | Từ bốn mươi tuổi bắt đầu có hiện tượng 'tóc rụng răng khô', cơ thể có chiều hướng suy lão. | Đến 64 tuổi 'Thiên quý đã kiệt' không có khả năng sinh dục nữa |

Đã suy lão

## 1.4. Thận khí với sinh dục

Đối với con trai khi nói 'răng tóc rụng', 'không có con' (quá 64 tuổi), là với khoảng tuổi đó khả năng sinh sản và sinh dục suy yếu rõ rệt, đó là hiện tượng đã bắt đầu suy lão.

Nguyên văn《Nội kinh》
《内经》：男子'二八，肾气盛，天癸至，精气溢写，阴阳和；故能有子'。

《Nội kinh》: con trai *"hai lần tám (=16 tuổi), Thận khí thịnh, Thiên quý đến, tinh khí đầy tràn, có thể hoà hợp âm dương (giao hợp với nữ giới), cho nên có thể có con"*.

Nguyên văn《Nội kinh》
《内经》：女子'二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子'。

《Nội kinh》: con gái *"Hai lần bảy (=14 tuổi) Thiên quý đến, Nhâm mạch thông; Thái xung mạch thịnh, kinh nguyệt đúng thời kỳ thoát xuống; Cho nên có thể sinh con"*.

## 2. Động lực của sự sống

*Sự sống có tồn tại và sinh sôi phải dựa vào Thiên quí và Thận dương. Sự nhiều ít của hai loại đó quy định sự thọ yểu của con người. Đối với quy luật biến hoá của hai loại vật chất đó trong cơ thể con người 《Nội kinh》 đã có những lý luận vô cùng xác thực và tinh tế.*

### 2.1. Thiên quí

Thiên quí là một khái niệm quan trọng của Đông y, nó có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và sinh sôi của con người. Từ 'Thiên quý' xuất hiện đầu tiên ở 《Tố vấn • Thượng cổ thiên chân luận》 khi nói về các giai đoạn tăng trưởng và phát dục của cơ thể. Tuy nhiên sau đó 《Tố vấn》 cũng không giải thích gì thêm hay đề cập đến nữa. Người đời sau căn cứ vào ghi chép ở 《Nội kinh》 theo văn diễn ý đưa ra rất nhiều giả thuyết lý giải 'Thiên quý' là cái gì. Có ba thuyết đáng quan tâm là: Thiên quý là 'kinh nguyệt của phụ nữ'; Thiên quý là 'tinh huyết'; Thiên quý là 'chân âm'.

Tuy nhiên, Thiên quý cuối cùng là loại vật chất gì? Căn cứ vào kinh văn trong 《Nội kinh》 và thực tiễn y học giới tính, hiện nay đa số các nhà y học đều cho rằng: **Thiên quý là vật chất xúc tiến cơ thể sinh trưởng và phát dục, duy trì khả năng sinh dục của nam và nữ. Nó nguyên là tinh chất của tiên thiên cha mẹ, được các chất tinh vi trong thực phẩm hậu thiên nuôi dưỡng mà dần dần phát triển.** Như người ta phát triển đến tuổi thanh xuân, do tinh khí của Thận đã đến độ dồi dào sung mãn, trong cơ thể sẽ sản sinh ra Thiên quý. Lúc đó ở con trai sẽ sinh ra tinh trùng, khả năng giao hợp tạo con; ở con gái sẽ xuất hiện chu kỳ kinh nguyệt, bắt đầu rụng trứng và có thể mang thai. Sự sản sinh Thiên quý là tiêu chí nói lên cơ năng phát dục của trai và gái đã chín muồi, bắt đầu có năng lực sinh dục.

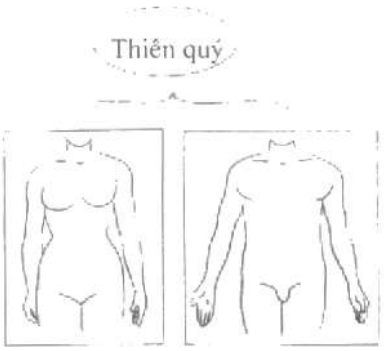
### 2.2. Thận dương

Hoả trong 《Nội kinh》 được gọi là dương khí, 《Tố vấn • Sinh khí thông thiên luận》 viết: "*阳气者，若天与日。失其所，则折寿而不彰 。Dương khí, ấy cũng như mặt trời ở trên trời. Nếu mất nó, tuổi thọ sẽ bị chặt cụt đi mà sự sống không thể rõ ràng*". Dương khí của năm tạng trong cơ thể lại khác nhau, những cái dương khí thực sự quyết định tuổi thọ là dương khí của tạng Thận; bởi vậy Thận dương còn được gọi là nguyên dương. Thận dương của mỗi con người đều có hạn, thông thường sự nhiều ít mạnh yếu của Thận dương ở mỗi con người đã được xác định từ khi mới sinh ra. Đa phần Thận dương đủ để sử dụng trong khoảng một trăm năm, đó cũng là tuổi thọ tự nhiên của loài người. 《Nội kinh》 cho rằng Thận dương là nguồn cung cấp động lực cho các cơ quan nội tạng khác hoạt động. Bởi vậy mới ví Thận dương trong cơ thể như mặt trời ở hệ thái dương. Quá trình sống không chỉ dừng lại ở tích tụ và chuyển hoá năng lượng mà phụ thuộc lớn vào vai trò chúa tể của Thận dương.

Con người trong thời kỳ sơ sinh, sự phát triển và tích luỹ năng lượng là nhanh nhất, đồng thời Thận dương cũng liên tục được bổ xung mà dần dần vượng thịnh. Cho nên Đông y gọi trẻ em là thể thuần dương. Đến khi trưởng thành, cơ thể phát triển hoàn toàn, năng lượng tích luỹ đã đến cực hạn, Thận dương cũng đến thời kỳ mạnh nhất của nó. Sau đó, Thận dương dần dần suy giảm, đến khi già lão Thận dương hao kiệt, cuộc sống đi dần đến giai đoạn cuối cùng.

## 2.3. Tính đặc thù của Thiên quý

Thiên quí có một đặc tính quan trọng, đối với con trai và con gái mà nói thì nó có cùng vật chất cấu thành những lại khác nhau. Bởi vì kết cấu Thiên quý khác nhau đó, mà mới phân biệt chiều hướng sinh trưởng và phát dục khác nhau của con trai và con gái ở độ tuổi thanh xuân. Trong đó, mỗi hướng phát triển lại có tính quy luật xác định, đó chính là nhu cầu tự tìm đến đối với người khác giới.



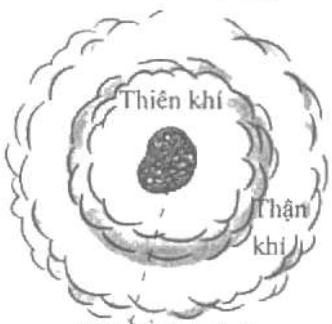

Thiên quý khiến cho cơ thể phát dục theo hai hướng khác nhau, rồi lại kết hợp lại làm một. Hoàn thành quá trình sinh sản hữu tính của loài người.

Công năng chủ yếu của Thiên quý chỉ liên quan đến hệ sinh dục hay sao?

Thiên quý ngoài ảnh hưởng đến hệ sinh dục ra, còn có mối liên hệ chặt chẽ đối với sự phát triển của xương cốt cơ thịt, biến đổi của tiếng nói dung mạo, hoạt động của tư duy tình cảm và công năng khí hoá của các tạng phủ bên trong cơ thể.

## 2.4. Thiên quý và thận khí

Thiên quý là tính chất chủ đạo của Thận khí và là bản chất tinh vi của hệ thống sinh dục, nó cũng là Thận khí đến giai đoạn phát dục sẽ sinh ra những chiều hướng phát triển đặc thù, đó là phân nhánh quan trọng của Thận khí đối với sự phát triển của cơ thể. Mà 'khí' thuộc dương, ắt phải dựa vào cơ sở vật chất của âm. Vật chất cơ sở của Thiên quý là Thận tinh. Mà Thận tinh lại là tinh của tiên thiên, hay cũng là tinh của sinh dục. Tinh của sinh dục này không phải tự thân sinh ra được mà có nguồn gốc từ tinh sinh dục của cha mẹ. Bởi vì tinh của sinh dục bao hàm những thông tin di truyền của cha mẹ, bởi vậy Thiên quý xúc tiến sự phát dục của cơ thể, cũng là những tin tức di truyền có ảnh hưởng đến thế hệ con cháu. Từ đó có thể thấy, Thiên quý là vật chất di truyền hết sức quan trọng của con người.




Vật chất cơ sở của Thiên quý - Thận tinh

**Nội dung đặc biệt**

Hình thức công năng của Thiên quý là tướng hoá. Gọi là tướng hoá vì nó kích phát con người sản sinh ra tính dục, nó là nguồn lửa thôi thúc người ta tiến hành các hoạt động sinh lý, mà cũng có thể gọi là hoá của thanh cốc. Vì vậy mới nói, sau khi sản sinh Thiên quý, con người không chỉ có khả năng sinh dục mà còn luôn bị thu hút bởi giới tính khác, luôn tương tư tưởng nhớ đến người khác giới cả về thể xác lẫn tinh thần. Hai yếu tố đó tạo nên sự liên tiếp kế tục mãi mãi của loài người. Thời thanh niên Thiên quý ở mức cao, tướng hoá vượng thịnh khả năng sinh sản cao; sau khi đã có tuổi, mức của Thiên quý dần giảm, tướng hoá cũng theo đó dần dần suy giảm, khả năng sinh sản dần mất đi.

# 3. Quá trình lão hoá của cơ thể

*Suy lão là giai đoạn phát triển cuối cùng, thường xảy ra vào độ tuổi hơn 50 ~ 60 tuổi. Y học hiện đại gọi giai đoạn 40 ~ 60 tuổi là thời kỳ tiệm suy, 60 ~ 74 tuổi là thời kỳ cận lão, 75 ~ 89 tuổi là thời kỳ lão niên, 90 tuổi trở lên là trường thọ.*

## 3.1. Tìm hiểu các yếu tố suy lão

Suy lão là giai đoạn trước của cái chết. Loài người đều muốn được sống lâu, *"hưởng trọn số trời, trăm năm mới hết"*, bởi vậy cần phải tiến hành nghiên cứu, nhận thức và giải quyết vấn đề suy lão từ nguyên nhân gốc rễ.

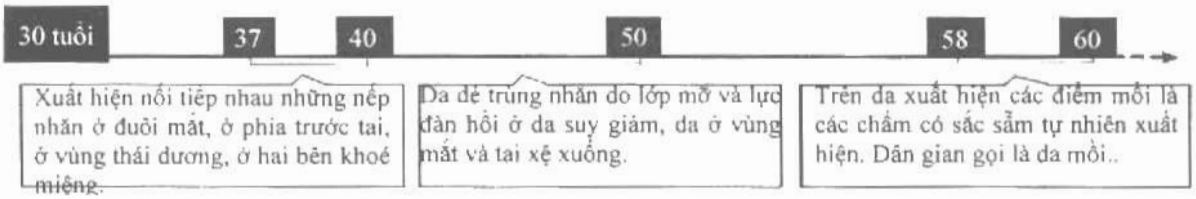
Chúng ta đều không muốn suy lão, nhưng suy lão là một hiện tượng của sự sống, là quy luật phổ biến của sự sống ở mọi loài sinh vật. Sự sống của con người không thể 'vĩnh thế trường tồn' mà mọi người đều dần dần lão hoá, già yếu rồi đi đến cái chết. Mỗi cá nhân chúng ta sớm muộn rồi cũng suy lão mà không thể kháng cự được, nhưng trên sự thực quá trình suy lão xảy ra sớm muộn là không giống nhau, như trong 《Nội kinh》 có nói: có người *"tuổi mới năm mươi mà động tác đã suy yếu"* mà có người thì lại *"Xuân Thu đã đến hàng trăm mà động tác vẫn chưa suy"*. Vậy nguyên nhân chủ yếu nằm ở đâu? Thực ra, suy lão hình thành trong hai tình huống: một là tuổi cao dẫn đến suy lão mang tính sinh lý; hai là tật bệnh dẫn đến suy lão mang tính bệnh lý. Suy lão mang tính sinh lý là kết quả tất yếu của quá trình sinh sống; suy lão mang tính bệnh lý có thể kết hợp phòng bệnh mà khống chế. Suy lão mang tính bệnh lý, có người gọi là già sớm, là do trong quá trình sinh trưởng và phát triển trong cuộc sống, các loại nguyên nhân dẫn đến tật bệnh, từ ngoài xâm nhiễm vào trong dẫn đến các hình thái vào công năng phát sinh biến hoá, làm cho các cơ quan trong cơ thể chuyển biến theo chiều suy thoái, sự sống đến một giai đoạn nào đó sẽ phát sinh suy yếu và tử vong.

Vậy thế nào là suy lão? Cho đến bây giờ vẫn còn chưa có định nghĩa thống nhất, một loại định nghĩa thông dụng dễ hiểu, phù hợp với thực tế là: ***Suy lão, chỉ các công năng phổ biến của các cơ quan trong cơ thể, trong quá trình dần dần suy giảm.*** Cũng có người cho rằng, suy lão là một quá trình huỷ hoại sinh vật học, cơ thể ở trong thời kỳ thoái hoá, biểu hiện tổng hợp của công năng suy giảm và rối loạn. Như so sánh giữa người già và người trẻ, sự khác biệt lớn nhất là công năng của các cơ quan phổ biến suy giảm. Theo tính toán, như công năng hoạt động của các cơ quan vào lúc thanh xuân khoảng 20 tuổi là 100% thì vào lúc 70 tuổi, lưu lượng máu trong não giảm xuống còn 20%, sức đẩy của tim giảm xuống còn 30%, hoạt động của Phế giảm xuống 40%. Có thể thấy, suy lão không chỉ ở một hay hai cơ quan nội tạng, mà bao quát toàn bộ các cơ quan hệ thống trong cơ thể. Như người bệnh viêm gan, công năng của gan sẽ suy yếu, thì tuỳ theo tính chất mà công năng của các cơ quan khác cũng bị tổn hại nhiều hay ít. Khi cơ thể suy lão, công năng của các cơ quan suy giảm sẽ dẫn đến toàn bộ các cơ quan hệ thống trong cơ thể suy yếu.

## 3.2. Suy lão kéo theo những biến đổi trên cơ thể

Cơ năng sinh lý của con người suy thoái thường kéo theo những biến đổi, sớm nhất là những phản ánh thay đổi về hình thể diện mạo. Thường thấy ở da dẻ, lông tóc là sự thay đổi dần dần cùng với tuổi tác, sau đó là khuôn mặt, răng, hình thể biến đổi.

a. Da dẻ




Xuất hiện nối tiếp nhau những nếp nhăn ở đuôi mắt, ở phía trước tai, ở vùng thái dương, ở hai bên khoé miệng.

Da dẻ trùng nhăn do lớp mỡ và lực đàn hồi ở da suy giảm, da ở vùng mắt và tai xệ xuống.

Trên da xuất hiện các điểm mồi là các chấm có sắc sẫm tự nhiên xuất hiện. Dân gian gọi là da mồi..

b. Lông tóc

Lông mũi bắt đầu chuyển sang màu trắng, đó là do lông mũi lão hoá sớm hơn so với tóc.

40 tuổi tóc bắt đầu bạc. Đến 60 tuổi đa số toàn bộ tóc sẽ bạc hết.

Quá 60 tuổi, khoảng 80% có hiện tượng rụng tóc, đến 75 tuổi thì sẽ là 90%.

c. Thị lực

Tính đàn hồi của thuỷ tinh thể giảm sút, khả năng khúc xạ quang học giảm dần bởi vậy sự điều tiết thị lực cũng dần dần suy giảm, bắt đầu xảy ra hiện tượng viễn thị.

Thuỷ tinh thể suy lão mờ đục khiến cho sự truyền ánh sáng suy yếu hoặc không thực hiện được, thị lực giảm sút rõ rệt thậm chí không nhìn được.

d. Thính lực

Thính lực bắt đầu suy thoái.

50 tuổi đã bắt đầu tự cảm thấy thính lực suy giảm.

65 tuổi trở lên, thính lực giảm đi khoảng 27,4%.

Trẻ em 10 tuổi, thủy tinh thể có khả năng điều tiết khoảng 1400 độ, đến 25 tuổi giảm xuống khoảng 830 độ, sau đó giảm đều theo thời gian. Mà mỗi con người muốn đọc được sách thì khả năng lực điều tiết thị lực cần khoảng 333 độ.

## Nguyên nhân của suy lão

| | |
|---|---|
| Tình chí quá độ | Tinh thần kích thích thái quá, sẽ dẫn đến âm dương khí huyết trong cơ thể mất điều hoà, công năng của tạng phủ kinh lạc bị rối loạn, khiến cho tốc độ suy lão càng nhanh hơn. |
| Bệnh tật tổn thương | Con người khi mắc bệnh, làm tăng thêm quá trình mất thăng bằng âm dương, làm hư tổn hơn về tinh thần khí huyết tạng phủ, từ đó làm tăng thêm tốc độ suy lão. |
| Nhân tố di truyền | Đặc điểm di truyền của mỗi người là khác nhau, tốc độ suy lão của mỗi người cũng khác. Nếu bẩm thụ tiên thiên (bẩm sinh) mạnh mẽ thì chậm suy lão. Nếu ngược lại thì tốc độ suy lão sẽ nhanh hơn. |
| Lao lực thái quá | Cơ thể nếu hao tổn sức lực quá độ sẽ làm tổn thương đến chính khí. Nếu lại thường xuyên hao tổn như vậy sẽ càng đẩy nhanh quá trình suy lão. |

## 4. Tuổi thọ hợp lý

*Mọi sinh vật, có sinh ắt có tử, con người cũng không thể thoát khỏi qui luật đó. Tuổi thọ của con người có một giới hạn nhất định. 《Nội kinh》 gọi là "thiên niên = tuổi trời", đó cũng là tuổi thọ tự nhiên của con người và cũng là giới hạn hợp lí của sự sống.*

### 4.1. Tuổi trời

Bởi vì cuộc đời chỉ có một, nên chúng ta ai cũng muốn được trường thọ, hi vọng có thể *"hưởng trọn tuổi trời, trăm năm mới hết"*. Sở dĩ gọi là tuổi trời, vì đó là tuổi thọ trời phú cho mỗi người, hay tuổi thọ tự nhiên mà mỗi người có thể đạt được. Cuối cùng thì chúng ta có thể thọ bao nhiêu tuổi? 《Nội kinh》 cho rằng khoảng 100 tuổi; 《Thượng thư》 viết: *"Thọ, là được 120 tuổi vậy"*; Nhà triết học nổi tiếng Vương Sung đề xuất: *"trăm tuổi là thọ, người đến tuổi đó là đạt số. Cũng như vạn vật đến mùa Thu mà chết, mệnh của vật đến đấy cũng là tới số"*. Nhà dưỡng sinh nổi tiếng đời Tấn, Kê Khang cho rằng: 'thượng thọ' có thể đạt đến 120 tuổi. Từ đó có thể nói: **Y học truyền thống đều cho rằng tuổi thọ có thể đạt 100 ~ 120 tuổi. Đó cũng là tuổi thọ tự nhiên tối đa của loài người.**

### 4.2. Nhận thức của khoa học hiện đại về 'tuổi trời'

Người xưa thường nói: "人生失十古来稀. Nhân sinh thất thập cổ lai hi = *Người sống đến 70 xưa nay hiếm*". Cho đến hiện nay sống đến 70 tuổi là điều bình thường. Theo thống kê xã hội học thì tuổi thọ bình quân hiện nay đã vượt quá thời cổ đại rất nhiều. Vậy khoa học hiện đại nhận thức 'tuổi trời' như thế nào? Căn cứ vào sự quan sát tỉ mỉ của các nhà khoa học trong một thời gian dài đã đưa ra kết luận: các loài động vật có một kỳ hạn tuổi thọ cố định. Tuổi thọ ấy có liên quan với khoảng thời gian trưởng thành. Nhưng trong các động vật có vú; chó sống khoảng 10 ~ 15 năm, thời kỳ trưởng thành là hai năm. Ngựa sống khoảng 30 ~ 40 năm, thời kỳ trưởng thành là 5 năm.v.v... Từ đó phát hiện tuổi thọ gấp khoảng 5 ~ 7 lần thời gian trưởng thành. Nếu căn cứ vào quy luật đó, thời gian trưởng thành của loài người khoảng 20 ~ 25 năm vậy tuổi thọ tương ứng khoảng 100 ~ 175 tuổi. Đó là phương pháp tính toán tuổi thọ thứ nhất.

Phương pháp thứ hai do một học giả người Mỹ đề xuất năm 1961. Ông căn cứ trên thực nghiệm phát hiện tế bào phôi thai của động vật trong quá trình phát triển, số lần phân bào cũng tuân theo một quy luật nhất định, đến một giai đoạn nào đó tế bào cũng có hiện tượng già và chết. Từ đó căn cứ vào số lần phân chia tế bào để tính toán tuổi thọ, mà chu kỳ phân chia tế bào ước tính khoảng 2,4 năm. Từ đó tính ra tuổi thọ của con người là 120 tuổi.

Phương pháp cuối cùng là căn cứ vào thời kỳ chín muồi về sinh dục của động vật có vú để tính tuổi thọ. Căn cứ vào quy luật sinh vật học, tuổi thọ cao nhất của động vật gấp khoảng 8 ~ 10 lần thời gian chín muồi về sinh dục. Con người chín muồi về sinh dục vào khoảng 13 ~ 15 tuổi, vậy tuổi thọ tương ứng sẽ là 110 ~ 150 tuổi.

## 4.3. Người tận tuổi trời

Các nhà sinh vật học hiện đại đều cho rằng: tuổi thọ của động vật có vú gấp khoảng 5 ~ 7 lần thời gian trưởng thành. Thời gian trưởng thành của con người là 25 năm, vậy tuổi thọ tương ứng sẽ khoảng 125 ~ 175 tuổi. So sánh với quan điểm trong《Nội kinh》: con gái 21 tuổi, con trai 24 tuổi sự sinh trưởng phát dục lên đến 'cực' điểm. Từ đó nhân với 5 ~ 7 lần suy ra: tuổi thọ của con gái khoảng 105 ~ 147 tuổi; tuổi thọ của con trai khoảng 120 ~ 168 tuổi.

a. Sơ đồ tuổi thọ

| 10 tuổi | 20 tuổi | 30 tuổi | 40 tuổi | 50 tuổi |
|---|---|---|---|---|
| Khí huyết tạng phủ trong giai đoạn sinh trưởng và phát triển, sức sống mạnh mẽ. | Sức sống mãnh liệt, mọi cơ quan đều ở trạng thái hoạt động tốt. | Phát triển toàn vẹn ổn định, sức sống đạt đến đỉnh cao. | Các cơ quan bắt đầu suy yếu, sự hoạt động cũng giảm sút. | Can khí bắt đầu suy, mắt bắt đầu mờ, cơ thể đã có dấu hiệu suy lão. |

| 60 tuổi | 70 tuổi | 80 tuổi | 90 tuổi | Tuổi trời |
|---|---|---|---|---|
| Tâm, Tỳ khí hư, khí huyết đều giảm sút nhiều, mọi cơ quan đều suy thoái. | | Tư duy ý thức bị ảnh hưởng, suy nghĩ khó khăn, có thể nói sảng. | Tạng phủ kinh mạch đều hư hỏng, thần khí đi mất, còn mỗi hình hài, chết. | |

## 4.4. Hình khí, xương thịt với thọ, yểu

a. Hình khí tương xứng thì thọ, không tương xứng thì yểu.

Trên thực tế, không phải ai cũng thọ được trăm tuổi, được thế phải phụ thuộc rất lớn vào bẩm sinh tiên thiên và điều dưỡng hậu thiên. Nói cụ thể thì quan sát vào da dẻ, xương cốt, cơ bắp và khí. Da dẻ có săn nhẽo, xương cốt có to nhỏ, cơ bắp có cứng nhũn, khí có thịnh suy. Căn cứ vào các yếu tố đó, có thể phán đoán tuổi thọ.

b. Xương cốt tương xứng thì thọ, không tương xứng thì yểu

## 5. Các nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ

*Suy lão là qui luật không thể tránh khỏi của con người, tuy nhiên nếu chú ý đến những nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ thì việc làm chậm tiến trình suy lão là hoàn toàn có thể được.*

*"Sinh, lớn, mạnh, già, chết"* là qui luật tự nhiên của đời người, nói lên sự sống của loài người là có hạn định. 《Linh khu • Thiên niên》 chủ yếu luận về vấn đề tuổi trời của loài người, từ khi con người sinh ra đến sau này, từ lúc còn sơ sinh đến khi lớn mạnh, già lão rồi tử vong trong các giai đoạn sinh lý đó, từ thể thái hành động đến biến hoá tính tình, đều được luận thuật rõ ràng. Sách cho rằng tuổi thọ của con người vào khoảng một trăm tuổi, từ một trăm tuổi trở đi là giai đoạn suy lão và tử vong. Ngoài ra 《Nội kinh》 còn tiến hành phân tích cụ thể các nguyên nhân ảnh hưởng đến tuổi thọ, đó là sự sinh hoạt không điều tiết, tinh thần không dưỡng gìn, thiếu kém về luyện tập v.v... ngoài những nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng đến tuổi thọ ra, thực tế còn có những nguyên nhân bên trong cũng ảnh hưởng không kém đến tuổi thọ của con người. Những nguyên nhân bên trong chủ yếu là:

### a. Âm dương mất điều hoà

*"Người sống có hình, không thể tách khỏi âm dương"*, hoạt động sống của cơ thể, ắt phải lấy âm dương làm căn bản. Âm dương mất điều hoà sẽ dẫn đến suy lão, mà điều tiết âm dương bình ổn cũng có tác dụng *chống* lại sự già yếu.

### b. Tinh khí hư tổn

Khí, là căn bản và động lực duy trì hoạt động sống, là gốc của sinh hoá. Tinh, tức là âm tinh, là vật chất cơ sở cấu thành cơ thể và xúc tiến quá trình sinh trưởng phát dục. Bất kể nguyên nhân bên trong hay bên ngoài làm tổn thương tinh khí, đều làm cho quá trình suy lão tăng nhanh, làm suy giảm tuổi thọ.

### c. Thận khí hư tổn

《Nội kinh》 cho rằng: *"Gốc của tiên thiên là ở Thận"*, Thận khí là nhân tố quyết định sự mạnh yếu thọ yểu của cơ thể. Thận khí thịnh hay suy, sẽ quyết định cơ thể cường tráng hay suy nhược, tuổi thọ dài hay ngắn.

### d. Tạng Tâm hư suy

Tâm là chỉ huy của mọi hoạt động sống, nó hiệp điều các tạng phủ, vận hành huyết mạnh. Nếu Tâm khí hư suy, sẽ ảnh hưởng đến công năng của huyết mạch và công năng của thần chí, mà khiến cho suy lão.

### e. Tạng Phế suy nhược

Phế là chủ khí của toàn thân; mọi khí trong cơ thể từ lúc sản sinh đến công năng hoạt động và vận hành của chúng đều có quan hệ chặt chẽ với Phế. Nếu Phế khí suy nhược, công năng của toàn thân sẽ bị ảnh hưởng.

### f. Tạng Can suy lão

Sự già yếu của cơ thể có liên quan mật thiết đến tạng Can, Can tàng huyết, có tác dụng chứa đựng và điều tiết lượng máu trong cơ thể. Can lại chủ sơ tiết, quan hệ đến sự điều đạt khí cơ trong cơ thể. Mà khi cơ thăng giáng xuất nhập thất thường, con người sẽ suy yếu, thậm chí tử vong.

# Bảng các nhân tố ảnh hưởng đến tuổi thọ

*Tuổi thọ dài hay ngắn của mỗi người chịu ảnh hưởng bởi rất nhiều nguyên nhân. Chúng ta ai cũng muốn trường thọ, xin hãy xem bảng này để dự tính và lựa chọn những yếu tố tối ưu.*

| Nhân tố ảnh hưởng | Phương thức ảnh hưởng | Số năm ảnh hưởng |
|---|---|---|
| Ăn uống | A. Một ngày tối thiểu ăn một bữa có đầy đủ các chất dinh dưỡng cơ bản. | +1 |
| | B. Mỗi ngày ăn cơm gạo, thiếu chất vitamin, hoặc thiếu vitamin A, C, E. | -1 |
| | C. Mỗi ngày không ăn một bữa thực phẩm có nhiều chất sơ | -1 |
| | D. Hàng ngày không ăn điều độ 2 hoặc 3 bữa. | -1 |
| | E. Bình thường không ăn theo đúng bữa hoặc ăn không nhai kỹ | -1 |
| | F. Bình thường thích ăn dầu, mỡ động vật, thịt muối, đường trắng tinh luyện. | +2 |
| | G. Bình thường thích ăn rau, quả, vị tự nhiên dân giã | +1 |
| | H. Bình thường thích ăn lương thực phụ như: ngô, khoai, sắn, lạc, kê, đậu.v.v... | +1 |
| Rượu | A. Thường uống một chút rượu | +1 |
| | B. Thường uống nhiều rượu, có lúc say. | -2 |
| Thuốc lá | A. Mỗi ngày hút hơn 2 bao | -8 |
| | B. Mỗi ngày hút từ 1 đến 2 bao | -6 |
| | C. Mỗi ngày hút dưới 1 bao | -2 |
| | D. Tuy không hút thuốc lá, nhưng thường sinh hoạt tại nơi có người hút thuốc lá. | -2 |
| Cân nặng | A. Giữ được cân nặng bình thường | +1 |
| | B. Nặng hơn so với cân nặng bình thường 5kg | -1 |
| | C. Nhẹ hơn so với cân nặng bình thường 10kg | -1 |
| Giấc ngủ | A. Bình thường ngủ ít hơn 5 tiếng hoặc nhiều hơn 9 tiếng. | -2 |
| | B. Ngày nào cũng ngủ từ 9 tiếng trở lên | -4 |
| Vận động | A. Mỗi ngày tối thiểu hoạt động thể dục 3 lần, mỗi lần nửa tiếng | +2 |
| | B. Mỗi ngày đi bộ hơn 1 tiếng, hoặc hoạt động thể dục nhẹ khác | +1 |
| | C. Không tham gia hoạt động thể dục hoặc rất ít tham gia lao động thể lực | -2 |
| Tinh thần | A. Có thể giữ gìn tình chí, cảm xúc bình thường | +1 |
| | B. Luôn buồn phiền trầm cảm | -2 |
| | C. Tinh thần luôn căng thẳng, không thể thư thái | -2 |
| | D. Tâm hồn thoải mái, tinh thần yên bình | +2 |
| | E. Tư tưởng giữa bên trong và bên ngoài luôn mâu thuẫn | -1 |
| Tính cách | A. Tính tình tao nhã, hoà thuận, lý trí | +1 |
| | B. Cởi mở, thích quan hệ rộng | +1 |
| | C. Thích gây chuyện, tính tình nóng nảy | -1 |
| Hoàn cảnh | A. Lao động trong môi trường ô nhiễm | -2 |
| | B. Sinh sống ở nơi đô thị ồn ào | -1 |
| | C. Sinh sống ở không gian thoáng đãng, nhiệt độ thường dưới 20°C | +1 |
| | D. Công tác ở nơi non xanh nước biếc | +2 |
| Giải trí | A. Thích âm nhạc, chơi cờ, du lịch, đọc sách, hoạt động với nước | +2 |
| | B. Đời sống văn hoá thiếu kém, hoặc không thích các hoạt động văn hoá | -2 |
| Hôn nhân | A. Con trai sau khi ly hôn hoặc ly thân sống một mình | -3 |
| | B. Sau khi vợ mất, ở độc thân | -2 |
| | C. Sau khi ly hôn hoặc ly thân, người con trai vẫn sống với các thành viên khác trong gia đình | -1 |
| | D. Gia đình hạnh phúc, sinh hoạt hoà hợp | +2 |
| | E. Con gái sau khi ly hôn hoặc ly thân sống một mình | -2 |
| | F. Con gái ở một mình | -1 |
| | G. Con trai hoặc con gái không kết hôn ở một mình | -1 |

Nguyên nhân do con người mà dẫn đến những kết quả khác nhau

## 6. Suy sớm

*'Người xưa' do tuân theo những nguyên tắc dưỡng sinh mà có thể sống đến trăm tuổi. 'Người bây giờ' nếu quay lưng lại với phương pháp dưỡng sinh thì chỉ sống đến khoảng 50. Tuổi thọ của người ta dài ngắn, không phải vì thời thế khác nhau mà ở chỗ giỏi hay không phép dưỡng sinh.*

### 6.1. Suy sớm

Già yếu là quá trình phát sinh dần dần, không chỉ thời gian suy yếu của mọi người là khác nhau mà thời gian thoái hoá của các cơ quan, tổ chức và công năng của từng cá nhân lại khác nhau. Suy lão có hai loại là suy lão mang tính sinh lý và suy lão mang tính bệnh lý. Ở đây chỉ bàn đến suy lão mang tính bệnh lý còn gọi là tảo suy. Thực chất **nguyên nhân của tảo suy là do bẩm sinh tiên thiên bạc nhược, cuộc sống hậu thiên lại không biết điều dưỡng mà thành.**

### 6.2. Các nguyên nhân suy sớm thường thấy

a. Tình chí quá độ.

Dân gian có câu: *"Một nụ cười, mười năm trẻ; một phút sầu, đầu bạc trắng"*. 《Nội kinh》 có nói: trong bảy loại tình chí thì ưu sầu là nguyên nhân chính dẫn đến suy lão. Nếu tinh thần thường xuyên bị kích động, hoặc đột nhiên bị tổn thương tinh thần mãnh liệt, vượt quá phạm vi điều tiết hoạt động sinh lý của cơ thể; sẽ dẫn đến mất điều hoà âm dương khí huyết, công năng của kinh lạc tạng phủ sẽ rối loạn; từ đó phát sinh tật bệnh làm đẩy nhanh quá trình suy lão.

b. Bệnh tật tổn thương

Tật bệnh làm cho người ta suy yếu, thúc đẩy quá trình lão hoá và rút ngắn tuổi thọ. Bởi vì khi mắc bệnh: âm dương sẽ mất cân bằng, khí huyết tinh thần tạng phủ sẽ bị hư tổn; thậm chí dẫn đến khí tán tinh kiệt thần tuyệt, âm dương chia cắt mà tử vong. Có thể thấy, bệnh tật là nguyên nhân hàng đầu gây nên suy sớm.

c. Ăn uống không điều độ

Nghiên cứu khoa học phát hiện: sau khi ăn quá no, trong đại não sẽ sinh ra một dạng chất 'Khiên duy nha tế bào sinh trưởng nhân tử' làm cho sự thèm muốn ăn tăng cao, lượng ăn gia tăng đáng kể. Các vật chất này sẽ làm cho tế bào nội bì và tế bào mô mỡ gia tăng trong mao mạch, khiến cho động mạch não bị sơ hoá, là vật chất chủ yếu khiến cho đại não suy sớm.

d. Lao lực quá độ

Lao lực ý nói cố gắng quá sức dẫn đến tật bệnh, cơ thể quá mức chịu đựng sẽ làm tổn thương đến chính khí. 《Tố vấn • Thượng cổ thiên chân luận》 nói: *"Lấy trái sức làm bình thường ..... nên 50 đã suy vậy"*. 'Trái sức' có thể hiểu là phương thức sinh hoạt sai lầm dẫn đến tổn thương sức lực quá độ vì vậy 50 tuổi đã suy lão.

## 6.3. Vật chất thúc đẩy suy sớm

a. Đồ ăn muối

Cá, thịt, rau khi cho vào muối dễ chuyển hoá thành hợp chất Nitrit ($NO_2$), khi vào trong cơ thể dễ chuyển hoá thành nhóm inmine (nhóm gốc NH), là dạng vật chất có thể gây ung thư, vì vậy người ăn nhiều dễ mắc ung thư.

b. Thực phẩm hàm chứa nhôm

Nếu đưa vào cơ thể lượng nhôm quá nhiều, sẽ khiến cho các kích thích tố ở tuyến thượng thận và não bị ảnh hưởng, thành phần đôbamin (*dopamine, là nhân tố tất yếu phải có để hệ thống trung khu thần kinh vận hành bình thường*) suy giảm rõ rệt, khiến cho việc truyền dẫn các thông tin thần kinh bị cản trở, dẫn đến khả năng ghi nhớ bị giảm sút, làm ảnh hưởng trực tiếp đến tế bào thần kinh đẩy nhanh quá trình suy lão.

c. Nước bẩn

Các loại trà hoặc nước để lâu ngày sẽ sinh ra một dạng cặn nước, trong đó hàm chứa một nguyên tố kim loại có hại, nếu không kịp thời tẩy rửa sạch sẽ, sẽ ảnh hưởng đến hệ tiêu hoá, thần kinh, tiết niệu, tạo huyết khiến làm đẩy nhanh quá trình suy lão.

d. Dầu mỡ cháy

Do dùng dầu ở nhiệt độ cao sẽ tạo thành các hợp chất than cháy gốc $(CH_2COOH)_{20}$. Nếu hấp thụ chất này một lượng lớn trong một thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến công năng di truyền và miễn dịch, đẩy nhanh quá trình suy lão.

e. Rượu tinh chế

Nếu uống một lượng rượu lớn, sẽ làm cho công năng nam tính giảm sút, tinh trùng bị ảnh hưởng; nữ giới thì rối loạn kinh nguyệt suy giảm tính dục.

## 6.4. Hai phương pháp kiểm tra suy sớm

### a. Phương pháp 1

Kiểm tra độ suy sớm bằng cách đi cầu thang. Lấy 5 tầng làm mốc.

*a.1. Tiêu chuẩn kiểm định*

Trên dưới 30 tuổi, đi một bước 2 bậc cầu thang, có thể đi nhanh lên 5 tầng, cảm giác vẫn bình thường; nói lên trạng thái sức khoẻ rất tốt.

Trên dưới 50 tuổi có thể đi mỗi bước một bậc lên 5 tầng, không nghỉ giữa chừng, không vịn tay vịn, không thở hổn hển; nói lên sức khoẻ vẫn tốt.

*a.2. Chú ý:*

Bất kể tuổi tác, nếu mà miệng thở hổn hển, tim đập thình thịch, nói lên thể lực trục trặc. Nếu mới được 3 tầng đã thở đã mệt, ắt là thân thể hư nhược, có dấu hiệu suy sớm.

### b. Phương pháp 2

Người kiểm tra hai tay buông lỏng tự nhiên để hai bên đùi, nhắm mắt, đứng thẳng một chân, một chân nhấc lên. Căn cứ vào thời gian đứng ổn định không di chuyển có thể phán đoán được độ suy sớm.

*b.1. Tiêu chuẩn kiểm tra*

Con trai 30 ~ 39 tuổi là 9,9 giây

40 ~ 49 tuổi là 8,4 giây

50 ~ 59 tuổi là 7,4 giây

60 ~ 69 tuổi là 5,8 giây

Con gái tính giảm đi so với con trai 10 tuổi.

b.2. Nếu thời gian đứng lâu hơn thì quá trình lão hoá là chậm. Nếu không đạt tiêu chuẩn, là số tuổi sinh lý đã cao hơn tuổi thực tế cần phải giữ gìn sức khoẻ, thoải mái tâm tư hơn nữa.

## 7. Chân nhân, đạo nhân, thánh nhân, trí nhân

*«Nội kinh» tôn những người tu tập theo đạo dưỡng sinh thành bốn bậc. Bậc có cuộc sống hoà lẫn cùng với đạo là Chân nhân, bậc thông hiểu được với đạo là Đạo nhân, bậc sống thuận theo đạo là Thánh nhân, bậc sống phù hợp với đạo là Trí nhân.*

Người xưa cho rằng nếu muốn trở thành thánh hiền cần phải kiên trì cố gắng thực hành theo những cách của thánh hiền; nỗ lực tu dưỡng tâm tính và tu dưỡng đạo đức, để tiến đến cảnh giới siêu phàm của thánh nhân. «Nội kinh» tôn Chân nhân, Đạo nhân, Thánh nhân, Trí nhân là bốn đẳng cấp trong dưỡng sinh, trong đó Chân nhân là đại biểu cho cấp độ dưỡng sinh tối cao.

### 7.1. Chân nhân:

Là bậc tu luyện đến cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh, có cuộc sống hoà lẫn với đạo của trời đất, có thể: *"Đầy trời nâng đất, nắm giữ âm dương; Hít thở tinh túy của không khí, tự mình kiểm soát thần chí; Da thịt lúc nào cũng như một, nên có thể thọ ngang trời đất; không bao giờ chết".*

### 7.2. Đạo nhân:

Là bậc tu luyện đến cảnh giới cao thứ hai trong dưỡng sinh, luôn giữ cho được thuần nhất với đạo của trời đất, là người: *"Giữ được cái đức thuần chất hoàn toàn với đạo, hoà hợp với lẽ biến hóa của âm dương; Điều tiết với thay đổi của bốn mùa, vượt trên đời thường, xa rời thế tục; Tích trữ tinh túy toàn vẹn thần khí, dong chơi trong khoảng trời đất; Mắt nhìn thấu tai nghe hiểu khắp tám phương bên ngoài. Đó là người đã bổ ích được tuổi thọ mà mạnh mẽ . Cũng có thể quy loại với bậc chân nhân".*

### 7.3. Thánh nhân:

Là bậc tu luyện đứng thứ ba, có thể: *"Sống điều hoà với quy luật của trời đất, thuận theo lý lẽ của tám phương; Thích ứng với thị hiếu của thế tục mà không có lòng hờn giận; Hoạt động không muốn rời khỏi thế tục, cũng mặc quần áo như bình thường mà không quan tâm đến việc trưng diện như thế tục; Bên ngoài không để hình thể phải mệt nhọc vì công việc, bên trong không để cho tư tưởng bị nặng nề; Lấy an tĩnh lạc quan làm mục đích, lấy những gì tự mình đạt được làm công việc; Thân thể không hao mòn, tinh thần không phân tán, cũng có thể được đến hàng trăm tuổi".*

### 7.4. Trí nhân:

Là bậc tu luyện dưỡng sinh được xếp vào hạng thứ tư, là người có thể: *"Noi theo quy luật của trời đất, dựa vào các hiện tượng của mặt trăng mặt trời; Biện luận tính toán theo các vì sao, ngược thuận thích ứng với biến hóa của âm dương; Phân biệt sự thay đổi của bốn mùa theo cách của người thượng cổ để sống hoà hợp với đạo, nên cũng có thể tăng cao tuổi thọ".*

## 7.5. Quan điểm dưỡng sinh của bậc 'Chân nhân' trong 《Nội kinh》

a. Trời người tương ứng:

Cơ sở dưỡng sinh trong 《Nội kinh》 là con người tương ứng với trời đất. 'Thiên chân', 'Chân khí', 'Chân nhân' là những cái thuần khiết xác thực nhất của tự nhiên, chỉ ra rằng tính chất quan trọng nhất là sự hoà hợp thống nhất giữa con người và tự nhiên .

b. Điềm đạm hư vô, giữ đức toàn đạo:

Thể hiện sự lãnh đạm đối với vật chất, truy cầu cảnh giới tối cao đối với đạo đức tinh thần. "Phản thân tu đức, bách hành chu bị", hết sức coi trọng việc điều nhiếp tinh thần, coi đó là trọng tâm của việc tu dưỡng đạo đức.

c. Tự nhiên vô vi:

Chủ trương thực hiện dưỡng sinh trong mọi sinh hoạt hàng ngày, tâm lý tự nhiên bình thản đối với việc dưỡng sinh trường thọ, không có ý niệm tham cầu, thực hiện tự nhiên điềm đạm thì sẽ có sự vui thích trong dưỡng sinh, bởi vậy mới nói: *"lấy thản nhiên vô vi làm nhiệm vụ"*, *"ngon lành với đồ ăn, thoải mái với phong tục"*, bình yên thản nhiên trong tâm tưởng sẽ rất có ích đối với sức khoẻ.

***Giải thích danh từ***

**Thiên chân:** nói theo nghĩa rộng thì chỉ chân khí của trời đất vũ trụ, nói theo nghĩa hẹp thì chỉ Thận khí, tinh khí của con người. Người xưa dưỡng 'tính' thường theo tu dưỡng đạo đức, đó cũng mang hàm nghĩa là 'Thiên tính'. Trang Tử nói: *"Chân, do cái chí tinh hình thành nên"*, lại nói: *"chân, là những thứ bẩm thụ từ trời vậy, tự nhiên không dễ có, cho nên thánh nhân thuận theo lẽ trời mà quý trọng chân, không câu nệ theo tục lệ"*. Ở đây đã rất coi trọng cái chân của tự nhiên, bởi vậy bậc tu luyện cao nhất được gọi là chân nhân là từ ý người được bẩm thụ thiên chân của tự nhiên.

# 8. Bí quyết trường thọ

*Khoẻ mạnh và sống lâu đã là nguyện vọng của con người từ ngàn xưa. Đặc biệt đối với đời sống tinh thần và vật chất càng ngày càng phát triển thì khát vọng "Sống trọn tuổi trời, trăm tuổi mới thôi" càng có điều kiện và cháy bỏng hơn bao giờ hết.*

## 8.1. Dáng vẻ của trường thọ

Con người sở dĩ có thể trường thọ, ắt cần phải có những điều kiện cơ sở như: thể chất cường tráng, năm tạng vững mạnh, sáu phủ hoạt động tốt, vinh vệ khí huyết điều hoà, cơ thịt da dẻ tươi tắn. Các điều kiện đó lại phụ thuộc vào sự bẩm thụ tiên thiên và điều dưỡng hậu thiên. Ngoài ra, hình thái của khuôn mặt cũng là một tiêu chí quan trọng để trường thọ. Bởi vì hình thái khuôn mặt phản ánh phần nào yếu tố tiên thiên và hậu thiên của cá nhân đó. Như, mặt vuông tai to, ngũ quan ngay ngắn là tiêu chí cho sự phát triển tốt đẹp. Nếu khuôn mặt hẹp thóp, ngũ quan lệch lạc thường thường là kết quả của bẩm thụ tiên thiên không tốt. Quá trình trưởng thành tốt hay không có quyết định rất lớn đối với sức khoẻ và tuổi thọ.

## 8.2. Con đường đến trường thọ

Làm sao để trường thọ? Làm sao để thọ hết tuổi trời? Trong 《Nội kinh》 đã chỉ ra rất rõ ràng rằng: muốn thân thể được khoẻ mạnh, tuổi thọ được kéo dài thì duy nhất chỉ có một cách, đó là nỗ lực học tập và bền bỉ thực hành theo đạo dưỡng sinh. Khoẻ mạnh sống lâu là nguyện vọng phổ biến và được quan tâm hàng đầu của mọi người từ xưa đến nay. **Vậy thế nào là khoẻ mạnh? Khoa học định nghĩa mạnh khoẻ là trạng thái tốt đẹp về thân thể, tinh thần và lợi ích xã hội chứ không chỉ đơn thuần là hiện tượng ốm yếu hay bệnh tật.** Từ đó, khoẻ mạnh không chỉ là mạnh mẽ về yếu tố vật lý, sinh học mà quan trọng là còn phải mạnh mẽ trong tâm lý và có năng lực thích ứng với xã hội cao. Trong các nhân tố ảnh hưởng đến sức khoẻ và tuổi thọ, tâm lý là nhân tố hết sức quan trọng, bởi vậy chúng ta muốn mạnh khoẻ sống lâu, hưởng trọn tuổi trời ắt phải rèn luyện từ các phương diện tâm lý, xã hội, phòng tránh tật bệnh, loại trừ thói hư tật xấu mới có thể thu được hiệu quả cao. Tóm tắt lại, chúng ta có thể chia thành 3 loại phương pháp chính:

a. Cần *"Tĩnh lặng để thần được tàng chứa"*

Người xưa nói: *"Tinh thần vận dụng thì tổn, tĩnh lặng thì tàng"*, bởi vậy cần phải giữ tinh thần ở trạng thái tĩnh lặng để thần được tàng chứa mà không rối loạn.

b. Cần *"Lập chí để dưỡng đức"*.

Đề cao tu dưỡng đạo đức. Người vui với việc giúp người có thể vĩnh viễn giữ gìn được trạng thái tinh thần tốt đẹp.

c. Cần *"Điều hoà tình chí, xa lánh kích thích"*

Tình chí bị ảnh hưởng lâu ngày hoặc quá mãnh liệt có thể dẫn đến rối loạn các công năng trong cơ thể mà phát sinh tật bệnh. Cần phải nỗ lực điều tiết tình chí; không để vui, giận, ưu, tư, buồn, sợ, lo kích động quá mức.

## 8.3. Con người có hai 'huyệt sống lâu'

### a. Huyệt dũng tuyền

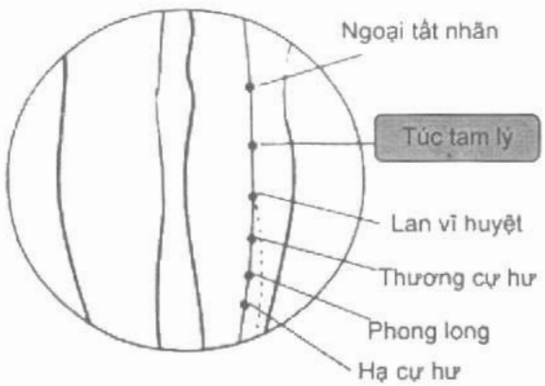
Là một huyệt quan trọng của kinh Thận, thường hay sử dụng đối với xoa bóp. Có công hiệu tăng tinh ích tuỷ, bổ thận tráng dương, vững gân mạnh cốt. Ở chỗ lõm của gan bàn chân cách ngón chân 3 phân, khi co bàn chân lên và gập ngón chân lại thì chỗ lõm nổi rõ lên.

Phương pháp bảo kiện: Hàng ngày buổi sáng tối, ngồi xếp chân vòng tròn, dùng ngón tay day ấn hai bên vùng huyệt Dũng tuyền đến khi cảm thấy vị trí huyệt vị căng trướng. Mỗi buổi từ 50 đến 100 lần.

### b. Huyệt Túc tam lý

Huyệt Túc tam lý là huyệt quan trọng của kinh Vị. Vị là 'kho lương thực' của cơ thể. Vị chứa đựng, tiêu hoá, phân giải, hấp thụ các chất dinh dưỡng trong đồ ăn. Từ đó các cơ quan bộ phận khác mới được nuôi dưỡng, cơ thể mới được khoẻ mạnh, sinh lực mới dồi dào.

Phương pháp bảo kiện: Mỗi chiều dùng đốt ngón tay day ấn huyệt Túc tam lý, không chỉ có khả năng bổ tỳ kiện vị, mà còn khiến cho tiêu hoá hấp thụ thức ăn được tốt hơn, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể, phù chính đuổi tà, dứt mệt hết mỏi khôi phục sức lực, khiến cho tinh thần sảng khoái.




## 8.4. Tự tính khả năng trường thọ

### a. Phương pháp tự tính

Nội dung gồm 14 câu trắc nghiệm, tự trả lời và xem câu hỏi ở dưới.

a.1. Bạn có hay không bằng hữu tâm đầu ý hợp, tương thân tương ái? (A) Có (B) Không

a.2. Cân nặng của bạn so với cân nặng tiêu chuẩn không quá 10%? (A) Có (B) Không

a.3. Huyết áp của bạn có hay không trong phạm vi bình thường? (A) Có (B) Không

a.4. Thực phẩm chủ yếu của bạn là tươi mới, không qua gia công chế biến sẵn có hay không? (A) Có (B) Không

a.5. Bạn không hút thuốc lá? (A) Có (B) Không

a.6. Bạn không ăn đồ chế biến sẵn? (A) Có (B) Không

a.7. Bạn không kiêng các thực phẩm tinh luyện, như tinh bột, đường tinh, mỡ tinh? (A) Có (B) Không

a.8. Mỗi ngày bạn có giành một vài phút để luyện tập 'công năng hô hấp'? (A) Có (B) Không

a.9. Bạn có mỗi ngày uống một lượng nhất định nước khoáng? (A) Có (B) Không

a.10. Bạn có mỗi ngày hai lần luyện tập thể thao hay vận động nhẹ? (A) Có (B) Không

a.11. Mỗi ngày bạn đều có lúc thư thái sảng khoái, nói cười cởi mở? (A) Có (B) Không

a.12. Trong ăn uống hàng ngày, bạn đều có hay không những những sinh tố có nguồn gốc tự nhiên? (A) Có (B) Không

a.13. Bạn mỗi ngày có sử dụng những dung môi cần thiết cho cơ thể? (A) Có (B) Không

a.14. Bạn có căn cứ vào nhu cầu của cơ thể mà đưa ra những quy luật sinh hoạt phù hợp nhất cho bản thân? (A) Có (B) Không

### b. Phân tích phán đoán:

b.1. Nếu các câu lựa chọn đều là 'có' thì tuổi thọ của bạn sẽ rất cao.

b.2. Nếu bạn có 10 lựa chọn 'có' thì bạn là người khoẻ mạnh sống lâu.

b.3. Nếu bạn có 8 lựa chọn 'có' trở xuống thì nếu bạn cố gắng giữ gìn cũng có thể trường thọ.

b.4. Nếu bạn có 8 lựa chọn 'không' thì về cơ bản sẽ rất khó trường thọ.

# CHƯƠNG 3

## Nguyên tắc dưỡng sinh

*《Nội kinh》 cho rằng, bất luận biến hoá của vũ trụ tự nhiên hay là hoạt động của con người, đều có những quy luật tương thông lẫn nhau. Nắm bắt được những quy luật biến hoá trong tự nhiên, có thể thích ứng được với những biến đổi của tạo hoá, nhằm thu lợi tránh hại, phòng bệnh dưỡng sinh. Bởi vậy, người xưa dưỡng sinh, thường dạy về hoà hợp âm dương, tương ứng với trời đất, nương theo tự nhiên. Đồng thời dưỡng sinh lại đặc biệt cần coi trọng dưỡng thần, chủ trương tổng quát là: "hình thần cùng dưỡng, động tĩnh thích hợp" (điều dưỡng cả hình thể lẫn tinh thần, vận động và nghỉ ngơi thích hợp với hoàn cảnh).*

# Đồ hình minh hoạ

- Âm dương trong một ngày
- Âm dương hỗ căn
- Cơ sở của sự sống (1)
- Cơ sở của sự sống (2)
- Bảng thời gian hư tà vào tạng
- Quan hệ giữa tinh, khí, thần
- Khí huyết và ngũ tạng

Âm dương điều hoà là đà khoẻ mạnh

# 1. Âm dương hoà hợp

*Phàm người ta sinh ra, bẩm thụ khí của trời cho nên thông với thiên khí và cũng là căn bản của sự sống. Cơ thể ở trong giới tự nhiên cũng cần ánh mặt trời, không khí, nước và các loại vật chất dinh dưỡng khác, lại bài tiết và thay đổi sản vật cũng ở trong tự nhiên. Chỉ có như vậy âm dương ở cơ thể và âm dương trong giới tự nhiên mới tương thông tương ứng, hai thứ đó mới bình hoà hiệp đồng.*

## 1.1. Âm dương của cơ thể với âm dương của giới tự nhiên vận động và biến hoá tương thông tương ứng.

《Nội kinh》 nói: *"Dương khí ở người ta, lúc ban mai thủ giữ ở phần biểu, đến khi bình minh thì bắt đầu vận động hướng ra ngoài, tới giữa trưa dương khí đã đến giai đoạn thịnh vượng nhất, trời ngả về Tây dương khí ở ngoài biểu dần dần suy thiếu, lỗ chân lông bắt đầu khép lại. Cho đến khi buổi đêm dương khí thu rút vào bên trong, vào thời gian này không nên hoạt động gân cốt nặng, cũng không nên tiếp xúc với sương gió"*. Đoạn văn đã nói rõ âm dương trong cơ thể cũng tuỳ theo sự vận động biến hoá của âm dương trong tự nhiên mà không ngừng biến đổi.

Âm dương cân bằng là gốc của hoạt động sống. Âm dương có cân bằng cơ thể mới khoẻ mạnh, nếu âm dương thiên lệch thân thể sẽ ốm đau suy yếu thậm chí tử vong. Vậy thế nào là âm dương cân bằng? Chúng ta hãy quan sát kỹ trong thái cực đồ. Thái cực đồ do xoáy âm và xoáy dương bao lấy nhau mà thành, phân cách nhau bởi gianh giới hình chữ 'S'; nó nói lên hai phương diện âm dương không ngừng chuyển hoá thịnh suy. Sự chuyển hoá đó cho thấy nếu dương thịnh thì âm suy, âm thịnh thì dương suy, dương đến cực ắt chuyển sang âm, âm cực lại thành dương. Đó là một cân bằng động, cân bằng trong sự thay đổi chuyển hoá, biểu thị cho mối cân bằng giữa dương khí và âm tinh trong cơ thể. Bởi vậy nếu âm dương được cân bằng, cơ thể nhất định sẽ dồi dào khí huyết, tinh lực sung mãn, ngũ tạng kiện khang.

## 1.2. Duy trì cân bằng âm dương của cơ thể

Vậy làm sao duy trì cân bằng âm dương? Đầu tiên thông qua sự cân bằng âm dương trong đại tự nhiên mới có được sự cân bằng khí hoá âm dương. Sự cân bằng khí hoá đó lại thông qua vận động của vũ trụ như mặt trời và mặt trăng tạo nên Xuân Hạ Thu Đông, nóng lạnh ấm mát, sinh ra bốn mùa khí hậu và ngày đêm biến hoá. Bởi vậy có thể nói âm dương trong cơ thể với âm dương của tự nhiên có liên hệ mật thiết với nhau. Đại tự nhiên đã cho chúng ta một đặc ân đó là bất kể ở đâu chúng ta cũng đều thu nạp được âm và dương. Bởi vậy, người âm hư hay dương hư thì nên tiến hành thâu nhận âm dương trong đại tự nhiên để dưỡng dương và dưỡng âm. 《Nội kinh》 có đưa ra lý luận giúp duy trì âm dương đó là: mùa Xuân Hè dưỡng dương, mùa Thu Đông dưỡng âm.

## 1.3. Âm dương trong cơ thể và âm dương của giới tự nhiên vận động biến hoá tương thông tương ứng với nhau

**Biến hoá âm dương trong một ngày**

### Cơ thể

Dương khí ở người ta, lúc ban mai thủ giữ ở phần biểu, đến khi bình minh thì bắt đầu vận động hướng ra ngoài, tới giữa trưa dương khí đã đến giai đoạn thịnh vượng nhất. Trời ngả về Tây, dương khí ở ngoài biểu dần dần suy thiếu, lỗ chân lông bắt đầu khép lại, cho đến buổi đêm, dương khí thu rút vào bên trong.

### Tự nhiên

Trong giới tự nhiên, âm dương biến hoá như sau: Bình minh, vạn vật tỉnh thức, dương khí bắt đầu vận động theo xu thế tăng lên; đến buổi trưa ánh dương chói lọi, dương khí cũng đạt đến thời kỳ cực đỉnh; quá trưa trời ngả về Tây, dương khí ở mặt đất cũng dần suy giảm, về tối dương khí thu lại, âm khí tăng lên.

## 1.4. Làm sao thu nạp được dương khí

**Bình minh**

Khi bình minh hé rạng, quay mặt về hướng Đông hít thở thật sâu, dương khí có thể theo mũi hay lỗ chân lông vào trong cơ thể.

**Giữa trưa**

Vào lúc giữa trưa, mặt trời lên đến đỉnh đầu, chúng ta ra ngoài trời, thu nhận tinh khí của thái dương qua huyệt Bách hội vào cơ thể.

Đại tự nhiên đã cho chúng ta một đặc ân, đó là bất kể ở đâu chúng ta cũng đều thu nạp được âm và dương. Bởi vậy, người âm hư hay dương hư nên tiến hành thâu nhận âm dương trong đại tự nhiên để điều dưỡng âm dương.

Cơ thể có nhất định cần phải thu nhận dương khí không?

**Nơi cao**

Nếu ở vùng đồi núi cao, có thể quay mặt về hướng nam, cũng khiến cho dương khí nhanh chóng vào cơ thể.

**Hoàng hôn**

Lúc hoàng hôn ánh mặt trời ráng đỏ, là thời điểm quan trọng cuối cùng để thu nhận dương khí từ mặt trời.

Cần lắm đấy! Dương khí trong cơ thể cũng như lửa trong cuộc sống, nếu lửa vượng thịnh thì sự sống cũng dồi dào, nếu ngọn lửa tàn lụi thì sự sống sẽ diệt vong.

## 2. Dương là gốc để âm theo

*Âm và dương đối lập nhưng lại thống nhất. Âm dương tương hỗ là nói lên tính thống nhất của chúng, đó chính là tác dụng: nương tựa vào nhau, giúp đỡ lẫn nhau, xúc tiến và phối hợp lẫn nhau.*

### 2.1. Âm dương hỗ căn (có nguồn gốc lẫn nhau)

Trên là dương, dưới là âm; nếu không có trên ắt không lấy gì để gọi là dưới, không có dưới ắt cũng chẳng biết gọi cái gì là trên. Nhiệt là dương, lạnh là âm; nếu không có nóng thì không biết đâu là lạnh, nếu không có lạnh cũng chẳng biết gọi cái gì là nóng. Âm và dương mỗi thứ đều không thể tự tồn tại độc lập được, đều phải dựa vào điều kiện kia để tồn tại; đồng thời mối quan hệ đó là phép tắc căn bản nhất trong đại tự nhiên. Trong 《Nội kinh》 có nói: ***"Trong trời đất, vạn vật trên dưới, thì âm dương như khí với huyết hay nam với nữ luôn đối xứng nhau; trái phải là con đường vận hành không ngưng của âm dương; nước tính lạnh, lửa tính nóng là hình tượng của âm dương; âm dương biến hoá là năng lực nguyên thuỷ cho mọi sinh trưởng phát triển của vạn vật. Bởi vậy nói: Âm dương sử dụng lẫn nhau, âm ở trong để duy trì cho dương, dương ở ngoài để thực hiện cho âm"***. Theo đó có thể thấy, 'âm' thường chỉ vật chất, 'dương' thường chỉ công năng. Vật chất nằm trong sự vật nên nói *"âm ở trong"*, công năng biểu hiện ra bên ngoài môi trường nên nói *"dương ở ngoài"*. Ở ngoài là dương, là những biểu hiện ra môi trường bên ngoài cho vật chất nằm ở trong, nên nói *"dương thực hiện cho âm"*; ở trong là âm, là vật chất cơ sở để từ đó hình thành nên công năng, nên nói *"âm duy trì cho dương"*. Âm tồn tại nhờ dương, dương tồn tại nhờ âm. Đó là mối quan hệ song phương tương hỗ lẫn nhau, âm gốc là ở dương, dương gốc là ở âm, nên gọi là *"âm dương có nguồn gốc lẫn nhau"*.

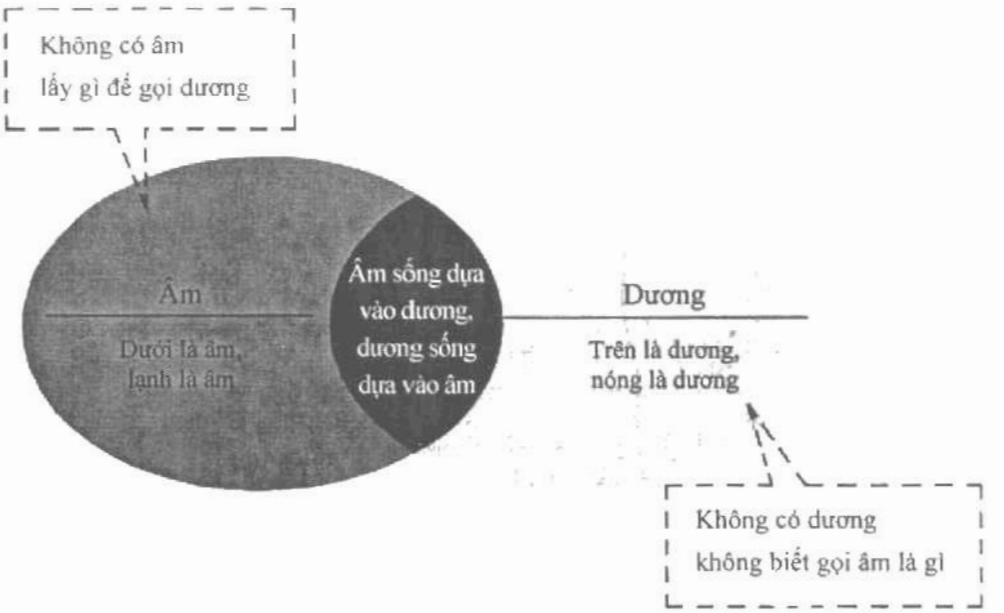
### 2.2. Dương lấy âm làm cơ sở, âm lấy dương làm công dụng

Trương Cảnh Nhạc, vị danh y đời Minh (1563 ~ 1640), có nói: *"dương lấy âm làm cơ sở, âm lấy dương làm công dụng"*. **Trong cơ thể thì khí là dương, huyết là âm, khí và huyết nương tựa lẫn nhau để cùng tồn tại, đó cũng là biểu hiện của âm dương hỗ căn.** Huyết dịch tuần hành dựa vào sự thúc đẩy và điều phối của khí, nên nói *"khí là thầy của huyết"*; mà khí có tồn tại lại phải cần sự gìn giữ nuôi dưỡng của huyết, nên nói *"huyết là mẹ của khí"*. Trong cơ thể 'âm và dương' có nương tựa giúp đỡ lẫn nhau thì sự sống mới được bảo đảm, hoạt động mới được bình thường.

Nếu trong một tình huống nào đó, một trong hai phương diện mất đi sự tương hỗ, như có dương mà không âm gọi là 'độc dương' hay có âm mà mất dương gọi là 'cô âm', thì tất yếu sự sống không thể sinh trưởng hay phát triển được. Trong sự sống, nếu không có công năng hoạt động của cơ thể thì không có sự sống trong vật chất; nếu không có vật chất cung cấp năng lượng thì cũng không có nguồn động lực cho các công năng hoạt động của sự sống. Bởi vậy, người xưa đã có đạo lý *"cô âm không sinh, độc âm không trưởng"*.

## 2.3. Lý giải âm và dương có nguồn gốc lẫn nhau

Âm và dương mặt nọ không thể tách rời mặt kia mà tồn tại độc lập, âm tồn tại nhờ dương, dương tồn tại nhờ âm. Đó là mối quan hệ song phương tương hỗ lẫn nhau, âm gốc là ở dương, dương gốc là ở âm, nên gọi là *"âm dương có nguồn gốc lẫn nhau"* hay *"âm dương hỗ căn"*.




## 2.4. Âm dương sử dụng lẫn nhau trong khí và huyết

Giữa khí và huyết không chỉ có nguồn gốc lẫn nhau mà còn sử dụng lẫn nhau.

Thúc đẩy, hưng phấn, thăng phát, ấm áp

## 3. Dương khí

*Trương Cảnh Nhạc nói: "Người là một tiểu càn khôn, còn dương thì sống, mất dương thì chết".*

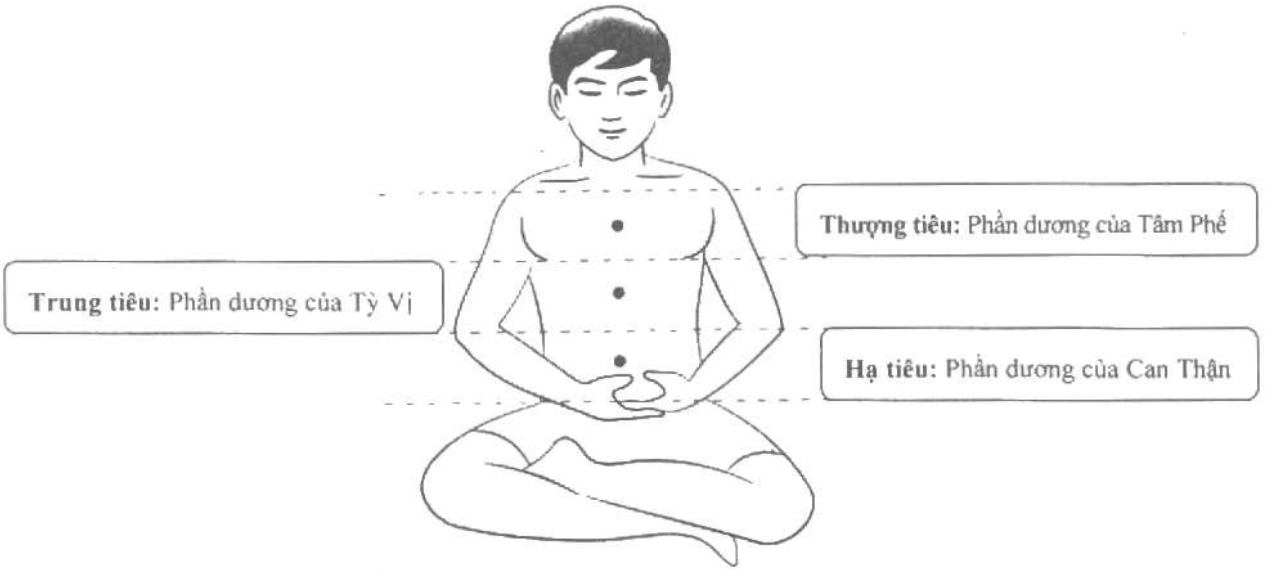
### 3.1. Dương khí quan hệ mật thiết đến sức sống và sự sống

*"Dương khí trong thân thể, quan trọng giống như mặt trời đối với trái đất, nếu như dương khí bị mất đi ngôi vị của nó mà không thể phát huy tác dụng, thì con người cũng bị rút ngắn tuổi thọ hoặc chết, mọi hoạt động sống sẽ suy giảm hoặc biến mất. Mặt trời có vận hành bình thường, thì ánh sáng mới ấm áp chiếu rọi, dương khí trong con người mới liên ứng với dương khí của tự nhiên mà bảo vệ thân thể, xua đuổi ngoại tà".* Đó là câu kinh văn trong 《Nội kinh》 nói về tầm quan trọng của dương khí. Khi con người sinh ra, lúc trẻ tuổi thể dương còn non nớt; khi thanh niên tráng kiện thể dương vượng thịnh; đến quá 40 tuổi âm khí đã chiếm quá nửa, dương khí đã chuyển sang suy yếu, cho nên có câu *"người quá 40 như mặt trời đã quá ngọ"*; đến khi già lão dương khí dần khuyết, sức sống ngày một giảm, đến lúc tử vong thì đã trở thành 'cái thể thuần âm'. Từ đó suy rộng ra, có thể nói: **Sự sinh trưởng suy vong của vạn vật đều được quyết định ở sự thịnh suy của dương khí.** Như một hạt giống, sở dĩ có thể sinh rễ nảy mầm là do đã hàm chứa dương khí bên trong. Nếu phá hoại hay tiêu diệt nguồn dương khí (luộc hoặc rang) thì sẽ không còn sự sống nữa, chỉ còn là một loại 'thực phẩm' thuần âm. Bởi vậy, chúng ta phải luôn luôn chú ý giữ gìn dương khí trong cơ thể, tránh mọi hoạt động gây tổn thương cho nó. Bởi vì tổn thương dương khí trong cơ thể cũng chính là đã làm tổn hại đến chính sự sống của bản thân.

### 3.2. Dương khí thiếu thốn, là nguyên nhân bên trong phát sinh tật bệnh

Khái niệm âm dương đầu tiên xuất hiện ở 《Kinh dịch》, hình thành qua quá trình đúc kết tổng hợp từ những hiện tượng phức tạp trong tự nhiên và xã hội. Mối quan hệ giữa âm dương trong 《Nội kinh》 cũng chịu ảnh hưởng lớn từ 《Kinh dịch》. Tuy nhiên, cả hai cũng có những điểm khác nhau, đó là 《Nội kinh》 chú trọng vào tác dụng của đạo của dương khí trong cơ thể, hay đề cao tác dụng của dương hơn là âm. 《Nội kinh》 cho rằng: dương khí có xu hướng vận động lên trên, ra ngoài; ở thân thể có tác dụng hộ vệ cơ biểu, chế ngự ngoại tà; nếu như dương khí thất thường sẽ dẫn đến bệnh tật. Như trong 《Nội kinh》 có nói: cơ thể phiền lao quá độ, dương khí sẽ căng thịnh mà dồn nén ra ngoài, âm tinh sẽ dần bị hao kiệt. Như vậy có thể thấy, dương càng thịnh thì âm càng hư thiếu, đến mùa Hè nắng nóng càng dễ mắc các bệnh tiễn quyết. Từ đó có thể thấy, dương khí thịnh suy có quyết định rất lớn đến sự phát sinh và chuyển biến của tật bệnh. Chính khí thiếu hụt thì không thể kháng cự bệnh tà, đó chính là nguyên nhân nội tại phát sinh tật bệnh.

## 3.3. Dương là gốc, để sự sống dựa vào




*"Dương ở dưới là gốc rễ của dương ở giữa và ở trên"*, cái dương của Can Thận ở hạ tiêu là gốc của dương khí ở trung tiêu và thượng tiêu. Nó được gọi là 'chân dương', 'nguyên dương', 'chân khí', 'chân hoả', 'long hoả'. Dương khí ở cơ thể khác thường, sẽ tổn hại đến dương của Can Thận, đó là tuyến cuối cùng của dương khí, tuyệt đối không thể đánh mất. Nếu mà dương của Can Thận tiêu tán thì sinh mệnh cũng theo đó mà kết thúc.

## 3.4. Biến hoá dương khí trong đời người

## 4. Âm khí

*Tính của âm khí chủ về yên tĩnh, thủ giữ bên trong, cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể.*

### 4.1. Nhận thức âm khí

Âm là như thế nào? Chúng ta biết âm là đối lập với dương, nó có quan hệ qua lại và gốc gác lẫn nhau với dương, âm còn là trạng thái xúc tích của dương. Âm xúc tích ẩn chứa bên trong mà không xuất ra ngoài, cho nên nói âm ở trong giữ gìn cho dương. Vậy, về khái niệm cơ bản của 'âm' mà nói thì có hai ý: một là tính bệnh lý, hai là tính sinh lý; là những thứ không thể khuyết thiếu, nó tồn tại trong đại tự nhiên và cũng tồn tại trong cơ thể. Âm và dương quan trọng như nhau, bởi vì âm dương có nguồn gốc lẫn nhau, âm là cơ sở của dương nên nếu không có âm, dương sẽ không có gì để khí hoá, ngược lại nếu không có dương thì âm cũng không có động lực. Tính của âm chủ yên tĩnh, thủ giữ bên trong, cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động sống của cơ thể. Vậy âm khí ở chỗ nào là nhiều nhất? Qua quá trình quy nạp có: (1) Ven biển, rừng rậm, sông nước, núi cao. (2) Phương Bắc. (3) Ban đêm. (4) Nơi thấp trũng.

### 4.2. Phương pháp dưỡng âm

*" Ba tháng mùa Thu, ấy gọi là hàm chứa bình ổn, Trên trời gió thổi gấp, dưới đất không khí sạch sẽ khô ráo. Ngủ sớm dậy sớm,* (tự nhiên thoải mái) *thức dậy cùng loài gà, khiến cho thần chí được an định, mà hoà hoãn cái hình phát của mùa Thu, thu lượm thần khí, giữ sự bình hoà với thời khí của mùa Thu, không hướng tình chí ra ngoài, giữ cho Phế khí được trong sạch. Đó là ứng với thời khí của mùa Thu, hợp với cái đạo dưỡng của mùa Thu vậy. Nếu ngược lại sẽ làm tổn thương Phế, mùa Đông sẽ sinh bệnh sôn tiết, dẫn đến cái năng lực ẩn tàng* (của mùa Đông) *sẽ bị giảm sút".* Đó là phương thức dưỡng sinh vào mùa Thu của (Nội kinh) . Mùa Thu là thời điểm dưỡng âm tốt nhất vì mùa Thu vào tháng 7, 8, 9 là thời kỳ âm khí thăng lên, vạn vật ra hoa kết quả, khí hậu tự nhiên ôn hoà mát mẻ. Tóm lại, dưỡng sinh vào mùa Thu chủ yếu thể hiện ở:

a. Ngủ sớm: Tránh buổi tối mùa Thu sương lạnh, để thích ứng với âm trưởng.

b. Khiến chí an định: cần phải giữ tinh thần bình ổn ở trong, mà *"thần, ấy là khí huyết vậy"*, bởi vậy có thể dưỡng âm.

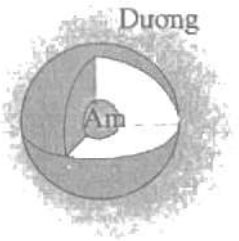
c. Không để tình chí lan man: Không được để ý chí của mình trì trệ, đó là thuận ứng với tính chất thu liễm của mùa Thu.

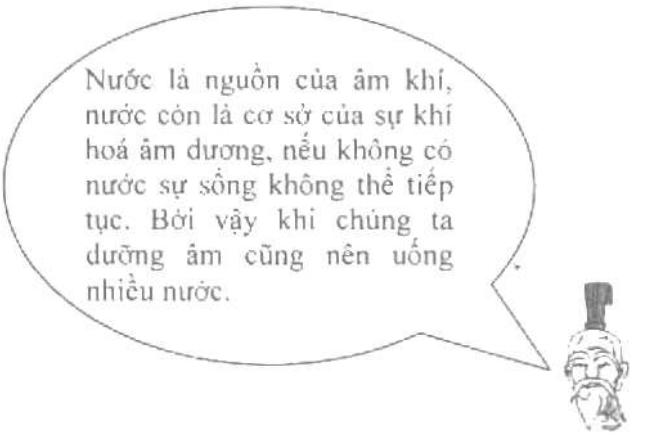
Ngoài ra còn có một cách dưỡng âm nữa là ăn uống, trừ việc thu nạp âm khí ra, chúng ta còn nên ăn những thực phẩm dưỡng âm.

Âm và dương có vai trò quan trọng như nhau, bởi vì âm dương có nguồn gốc lẫn nhau, âm là cơ sở của dương, nếu mà không có âm, dương cũng không lấy gì để khí hoá, bởi vậy nó cũng là cơ sở của sự sống.

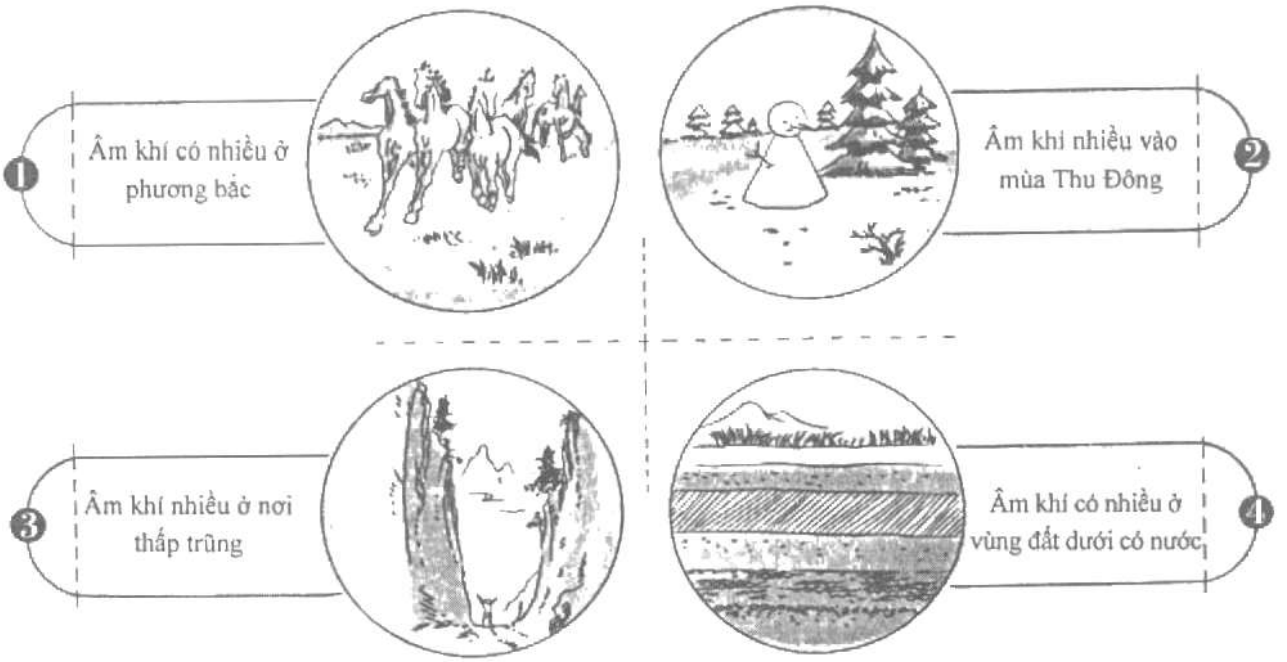
## 4.3. Âm tàng ở trong

Âm là trạng thái xúc tích của dương. Âm xúc tích ẩn chứa bên trong mà không phát tiết ra ngoài, cho nên nói âm ở trong gìn giữ cho dương.




## 4.4. Lợi dụng âm khí, giảm ấm để tiến hành dưỡng sinh



## 5. Phòng tránh hư tà tặc phong

*《Nội kinh》 cho rằng: nguyên nhân sinh bệnh ở người ta là "Hư tà gió độc, với hình thể hư yếu, hai cái hư gặp nhau ẩn náu ở hình, vì nếu không có hư thì tà không thể một mình làm tổn thương". Chỉ khi sức đề kháng của cơ thể giảm sút, lại bị ngoại tà xâm lăng mới sinh ra bệnh.*

Trong 《Nội kinh》 có nói: *"Hai cái hư gặp nhau, ẩn náu ở trong hình"* đã nói rõ cơ chế phát bệnh do ngoại cảm có liên quan đến hai phương diện là tà khí và chính khí. **Nếu chính khí của cơ thể sung mãn, ngoại tà sẽ không thể xâm nhập, tật bệnh cũng không thể phát sinh. Tà khí chỉ có thể nhân tình huống chính khí hư nhược mới có thể thừa cơ xâm lăng mà gây bệnh.**

### 5.1. Phòng tránh bệnh tà xâm nhập

Hư tà tặc phong, là sáu loại tà khí bên ngoài (lục dâm), là tà khí của tự nhiên. Nếu năm khí đi vào năm tạng. Phong - Nhiệt - Thấp - Táo - Hàn, không ở vị trí thích đáng, thì sẽ là tà khí của tự nhiên, sẽ làm hại ngũ tạng của cơ thể. Đương nhiên, tật bệnh phát sinh do nguyên nhân bên trong là chính nhưng chúng ta cũng không nên để quá trình ngoại tà tác động mà thành bệnh tật. Đặc biệt là tà khí dịch độc bởi tính truyền nhiễm ghê gớm của nó, vì khi đã phát sinh dịch bệnh, tính ảnh hưởng của nó rất mạnh không được coi thường. Do vậy, dự phòng tật bệnh ngoài việc làm cho chính khí mạnh mẽ ra, còn cần phải chú ý *"tránh nguồn gây bệnh"*. Mặt khác 《Nội kinh》 còn cho rằng: chỉ cần giữ được thần chí an tịnh không có tạp niệm thì tấu lý sẽ kín đáo, tuy bị tà khí xâm phạm cũng không thể gây hại; đó là do có *"dương khí tuần hành bảo vệ mạnh mẽ bên ngoài vậy"*.

### 5.2. Ba con đường phong tà xâm phạm

a. Thứ nhất:

Cảm thụ ngoại tà, cần phải trị liệu sớm, nếu không bệnh tà sẽ từ nông vào sâu, từ nhẹ chuyển nặng, cuối cùng có thể dẫn đến xâm phạm vào ngũ tạng.

b. Thứ hai:

Cảm nhiễm tật bệnh bên ngoài có quy luật từ da lông vào da thịt, từ da thịt vào gân mạch, từ gân mạch vào sáu phủ, từ sáu phủ vào năm tạng, đó gọi là *"từ ngoài vào trong, từ nông vào sâu"*.

c. Thứ ba:

Nhân tố gây bệnh có ba con đường truyền nhập: (1) Dương tà ôn nhiệt của trời, đặc điểm là thường theo mũi họng vào Phế, truyền biến nhanh chóng, dễ vào năm tạng. (2) Âm tà hàn thấp của đất, đặc điểm là thường theo da lông truyền nhập vào da thịt gân mạch, chuyển biến chậm chạp, chủ yếu thương hại hình thể. (3) Tình hàn nhiệt của thực phẩm không hợp lý, sạch bẩn lẫn lộn, làm cho cơ thể không dung nạp được, đặc điểm là theo mồm vào Trường Vị, tổn thương đến sáu phủ. Chúng ta cần hiểu rõ đặc điểm gây bệnh của ba con đường này, để giữ gìn sức khoẻ và phòng tránh bệnh tật.

## Bảng thời gian hư tà vào tạng

| Tà theo đó mà vào | Số ngày tà truyền nhập đến tạng khi khác | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 ngày | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Tâm (1 ngày) | Chết | | | | | | | | | | | | | |
| Phế (3 ngày) | | | | Can | Tỳ | | | | | Vị | | | | |
| Can (3 ngày) | | | | | Tỳ | Thận | | | | Vị | | | | |
| Tỳ (1 ngày) | | Vị | Thận | | | | | | | | | | | Bàng quang |
| Vị (5 ngày) | | | | | | | | | | Bàng quang | | | | |
| Thận (3 ngày) | | | | | | Bàng quang, Tiểu trường | | | | | | | | |
| Bàng quang (5 ngày) | | | | | | Thận, Tiểu trường | | | | | | | | |
| Tam tiêu (1 ngày) | | | Can | | | | | | | | | | | |
| Đởm (5 ngày) | | | | | | | | | | Phế, Thận | | | | |
| Tâm bao lạc (1 ngày) | | Vị | Đởm | Tỳ | Thận | | | | | | | | | |
| Tiểu trường (1 ngày) | | Bàng quang | Thận | Bào lạc | Vị | Tỳ | Phế | Can | Đởm | Tam tiêu | Đại trường | | | |
| Đại trường (1 ngày) | | Tiểu trường | Tam tiêu | Phế | Tỳ | Can | Thận | | | | | | | |

Tà tiêu tán thì khỏi, nếu không thì chết

## 6. Bổ tinh, dưỡng khí, thủ thần

*Người có tam bảo: tinh, khí, thần. Trời có tam bảo: mặt trời, mặt trăng, tinh tú. Tư tưởng này người xưa đã thể hiện rất cụ thể.*

《Nội kinh》 cho rằng: tinh, khí, thần là gốc rễ của hoạt động sống. Cổ đại giảng dạy về dưỡng sinh, như Bành tổ, Khổng tử, Lão tử đều lấy 'tinh, khí, thần' gọi là tam bảo của cơ thể, bởi vậy **giữ gìn tinh, khí, thần là dưỡng sinh, là nguyên tắc chủ yếu để trường thọ.**

### 6.1. Tinh

Tinh là cấu thành cơ thể, là vật chất cơ bản duy trì hoạt động sống cho con người. Nói theo nghĩa rộng thì, tinh bao quát toàn bộ tinh, huyết, tân dịch trong cơ thể. Hay tinh là chỉ chân âm của cơ thể (còn gọi là nguyên âm), không chỉ có chức năng sinh dục, thúc đẩy cơ thể sinh trưởng và phát triển mà còn có thể đề kháng các nhân tố không tốt ảnh hưởng đến cơ thể và ngăn trừ tật bệnh.

### 6.2. Khí

Khí là nguồn động lực cho mọi hoạt động của sự sống. Khí có hai hàm nghĩa: (1) là vật chất tinh vi vận hành trong cơ thể mà khó có thể thấy được; (2) là công năng hoạt động của các cơ quan tạng phủ trong cơ thể. Bởi vậy 《Nội kinh》 khi nói về khí, thì vừa có tính vật chất, vừa có tính công năng. Mọi hoạt động sống của con người như hít thở không khí, hấp thụ thức ăn, phân bố dinh dưỡng, vận hành huyết dịch, để được trơn chu nhu nhuận, không thể không dựa vào công năng của khí. Bởi thế, người xưa trong thời gian trường kỳ đúc kết phát triển đã đưa ra rất nhiều kinh nghiệm và phương pháp để dưỡng khí. Như *"nói ít lời, dưỡng khí huyết; tránh sắc dục, dưỡng tinh khí; ăn ít vị mạnh, dưỡng huyết khí; nuốt nước bọt, dưỡng tạng khí; ăn đồ ngon, dưỡng vị khí; bớt lo nghĩ, dưỡng Tâm khí v.v..."*.

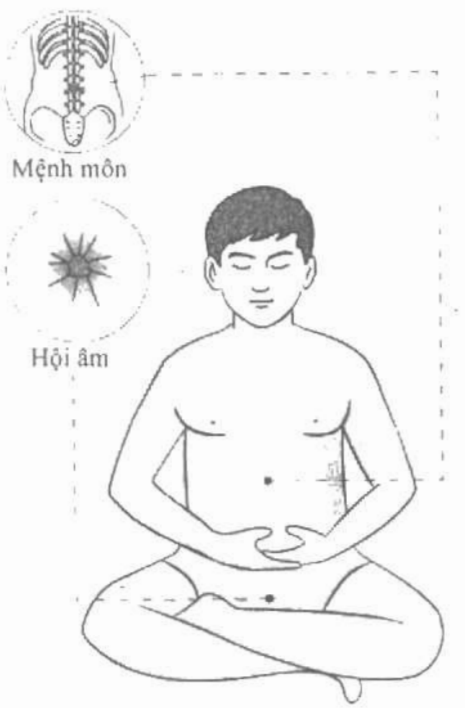
### 6.3. Thần

Người xưa cho rằng 'Thần' là yếu tố tối cao quyết định mọi hoạt động sống như: tinh thần, ý chí, trí tuệ, vận động v.v... Nó bao quát các hoạt động của: hồn, phách, ý, trí, suy, tư; thông qua các hoạt động đó mà biết được cơ thể được mạnh khoẻ hay không. Ví như một người ánh mắt tinh anh có thần, thì đó là biểu hiện cụ thể của 'thần'. Người xưa cực kỳ coi trọng thần trong cơ thể. Như quan điểm trong 《Nội kinh》: *"Thần mạnh thì thể cường, thần suy thì thân yếu, thần còn thì có thể sống, thần mất thì ắt chết"*.

**6.4. 《Nội kinh》 cho rằng: tinh, khí, thần ba thứ bổ trợ lẫn cho nhau, nương tựa nhau cùng tồn tại, mối quan hệ giữa chúng rất chặt chẽ mật thiết.**

## 6.5. Đơn giản dễ học nhằm bổ tinh: Phép cố tinh

*Phương pháp này không kể thời gian, địa điểm, ngồi hay nằm đều có thể luyện tập. Rất thích hợp để tu luyện ở mọi nơi công sở. Mỗi lần có thể tiến hành từ 15 ~ 60 lần, không cần dùng ý, không kể tư thế.*




### Phương pháp

Hít thở sâu 3 lần, bình tâm thư thái, sau đó từ từ hít khí (tốc độ bình thường là được), đồng thời thả lỏng toàn thân, cảm giác hít đầy trong khoảng 1,2 giây. Từ từ thở ra, đồng thời co rút hậu môn (kiểu như ngăn chặn đại tiểu tiện), cùng lúc hậu môn và huyệt hội âm rút lên trên, bụng dưới và mệnh môn cũng dùng lực co lại. Động tác đó hoàn thành đồng thời cùng với hơi thở ra, quá trình ước tính cũng trong khoảng 1,2 giây. Sau đó lại chuyển sang hít vào và tiếp tục quá trình thở ra cùng co rút. Mỗi nhịp hít vào và thở ra được tính là một lần.

### Phản ứng

Trong miệng xuất hiện nhiều nước bọt, tuỳ thuận nuốt xuống.

Vùng hậu môn, cơ quan sinh dục và đan điền có cảm giác ấm nóng, đó là phản ứng của việc sản sinh chân khí.

Bụng sôi ruột réo, đó là phản ứng xúc tiến bình thường của nhu động ruột, giúp cho công năng tiêu hoá và hấp thụ được tăng cao.

### Vấn đề chú ý

Không nên thao tác quá nhanh, quý ở sự kiên trì.

Thao tác co rút tiến hành chầm chậm, đồng thời phối hợp tốt với việc thở ra.

# 7. Bổ khí, dưỡng huyết, giúp âm

*Bổ khí, dưỡng huyết, giúp âm là cơ sở hoạt động để duy trì sự sống.*

## 7.1. Bổ khí dưỡng huyết

Khí và huyết là hai loại vật chất cơ bản chính cấu thành cơ thể và duy trì hoạt động sống. Khí và huyết thực ra khác tên nhưng cùng loại. **Nhưng khí là chủ, huyết phụ giúp; lấy khí làm trọng, huyết làm nhẹ. Nếu cần bổ khí dưỡng huyết, thì nên bổ khí trước mà dưỡng huyết sau**. Sự sống chết của chúng ta đều do khí quyết định, nó tồn tại trong mọi vật bất kể góc độ nào, nó không nơi nào không ở mà cũng không nơi nào không sinh, nếu khí không được điều hoà thì không nơi nào không bệnh. Bởi vậy 《Nội kinh》 đưa ra nguyên tắc: *"Chữa bệnh, đầu tiên xem xét ở khí"*. Mà huyết thì tuần hành trong mạch, là tiền đề và điều kiện để vận chuyển và cung cấp chất dinh dưỡng, toàn bộ cơ thể, nội tạng, ngũ quan, cửu khiếu, tứ chi, bách hài (trăm đốt xương) không đâu là không nhờ vào công năng của huyết. Ví như, mũi có thể ngửi, mắt có thể nhìn, tai có thể nghe, họng có thể phát âm, tay có thể cầm nắm đều nhờ vào sự tư dưỡng của huyết mới có thể hoàn thành.

## 7.2. Dưỡng âm trước hết cần tàng dương

Ta đã biết, âm gốc là ở dương, dương gốc là ở âm; âm là nền tảng của dương, không có âm dương không thể vận hoá; dương là động lực của âm, không có dương thì âm không thể sản sinh. Âm khí thường sinh nhiều vào mùa Thu Đông, nên nói Thu Đông là thời tiết tốt nhất để dưỡng âm. Nhưng mà, muốn dưỡng âm trước hết cần 'tàng dương'. Vậy 'tàng dương' là như thế nào? Chúng ta có thể dùng một phép so sánh như lấy trong một ngày để nói: vào lúc ban ngày, dương khí duy trì những hoạt động sống như: đi lại, đọc sách, học tập, công tác v.v... vào ban đêm mọi người chìm vào giấc ngủ, dương khí thu liễm lại đó là 'tàng dương' hay có thể nói đó là quá trình 'tàng dương', đó cũng là thời gian rất cần thiết cho dương khí trong thân thể. Ban ngày đa phần dương khí phân bổ theo các hoạt động của thân thể, ban đêm trong giấc ngủ, đa phần dương khí thu kết lại để tư dưỡng cho các cơ quan nội tạng. Cụ thể lý giải cho từng cơ quan, ví như Tỳ (Vị), ban ngày dương khí chủ yếu dùng để tạo nên công năng tiêu hoá thực phẩm cho Tỳ (Vị), buổi tối dương khí chủ yếu tư dưỡng cho thực thể cơ quan đó (Tỳ, Vị). Bởi vậy nói, *"dưỡng sinh rất cần thiết dưỡng âm, mà muốn dương âm đầu tiên lại phải tàng dương"*.

## 7.3. Tác dụng tuần hành trong thân thể của khí

Tuần hoàn huyết dịch trong cơ thể không thể tách rời sự biến hoá vận hành của khí

↓

Ăn uống thực phẩm

↓

Các chất dinh dưỡng

↓

Doanh khí và chất thuỷ dịch

↓

Huyết

Khí có thể sinh huyết, sự vận hành biến hoá của khí là động lực để sản sinh huyết dịch. Sau khi ăn uống thực phẩm, đồ ăn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng tinh vi. Từ các chất dinh dưỡng lại chuyển hoá thành doanh khí và chất thuỷ dịch. Từ doanh khí và chất thuỷ dịch mới chuyển hoá thành máu có màu đỏ. Trong mỗi quá trình đó đều không thể tách rời sự biến hoá vận động của khí

Doanh khí:
Là khí có tác dụng dinh dưỡng cho huyết mạch và cơ thể. Vì giúp đỡ cho quá trình dinh dưỡng nên gọi là dinh khí. Nên có câu: *"Dinh khí, xuất phát ở Tỳ Vị, để tư dưỡng gân xương cơ thịt, da dẻ; làm dồi dào thúc đẩy trong huyết mạch mà không đông vậy"*. Bởi vì dinh khí vận hành trong mạch, mà lại có thể sinh huyết dịch, cho nên thường gọi chung là 'dinh huyết'. Dinh khí với vệ khí thường hay được nói chung, đều thuộc âm, nên còn gọi là 'dinh âm'.

## 7.4. Sự sinh thành của huyết với ngũ tạng

| | |
|---|---|
| **Tâm** | Chủ huyết mạch, thúc đẩy huyết mà phân bố chất dinh dưỡng đi khắp nơi, khiến cho toàn thân các cơ quan nội tạng đều được nuôi dưỡng, giúp duy trì công năng hoạt động được bình thường, từ đó mà xúc tiến sự sản sinh huyết dịch. |
| **Phế** | Chủ khí của toàn thân, cùng với tông khí sinh thành và chuyển hoá. Khí có thể sinh huyết, khí vượng thì công năng sinh huyết mạnh, khí hư thì công năng sinh huyết yếu. Khí hư không thể sinh huyết, thường có thể dẫn đến huyết dịch suy thiếu. Phế thông qua tác dụng chủ khí của toàn thân, khiến cho công năng của các tạng phủ được vượng thịnh, từ đó mà sản sinh ra huyết dịch |
| **Tỳ** | Là gốc của hậu thiên, nguồn sinh hoá ra huyết. Tỳ hấp thụ các chất tinh vi trong đồ ăn để hoá sinh ra các vật chất cơ bản trong huyết dịch. |
| **Can** | Chủ sơ tiết và tàng chứa huyết. Can là một cơ quan tích trữ huyết. |
| **Thận** | Tàng tinh, tinh sinh tuỷ. Tinh tuỷ cũng hoá sinh các vật chất cơ bản trong huyết dịch. Nguồn của huyết đầu tiên ở tinh. |

# CHƯƠNG 4

## Ngũ tạng lục phủ của chúng ta

Tạng tượng học là một nội dung hết sức quan trọng trong《Nội kinh》. Nó nghiên cứu công năng sinh lý, biến hoá bệnh lý và mối liên quan giữa các tạng phủ trong cơ thể. Nó là cơ sở của các thầy thuốc trong thực tiễn trị liệu. Với phương thức lấy học thuyết âm dương ngũ hành làm nền tảng, khái quát tổng kết nghiên cứu về sinh lý bệnh lý mà hình thành. Vì vậy được các nhà y đời sau gọi là "cơ sở hình thành nên y lý phương Đông".

# Đồ hình minh hoạ

- Tạng và phủ
- Tâm chủ tinh thần có phải không?
- Khí của toàn thân do Phế điều tiết
- Sự sơ thông bình thường và khác thường của tạng Can
- Tâm bao tà nhập
- Tính tiêu hoá, hấp thụ và vận chuyển
- Các chất cặn bã dựa vào nó để dẫn chuyển ra ngoài
- Nó là cơ quan phân tách và chuyển hoá dưỡng chất
- Quá trình phát dục, suy lão đều do nó điều tiết
- Tạng và phủ đều nhận sự quyết đoán ở nó
- Nắm giữ toàn bộ đường thuỷ trong cơ thể là nó
- Bàng quang - một tạng tượng đặc thù

Tạng ẩn bên trong, hình hiện ra ngoài

# 1. Tổng quan về hệ thống ngũ tạng

*Học thuyết tạng tượng là một loại hệ thống sinh lý bệnh lý độc đáo đặc biệt. Nó không chỉ đơn thuần là một khái niệm về giải phẫu học, nó khái quát mọi hệ thống khái niệm về bệnh lý học và sinh lý bệnh.*

## 1.1. Tạng tượng

'Tạng tượng' hai chữ, đầu tiên thấy ở 《Tố vấn • Lục tiết tạng tượng luận》. 'Tạng' nghĩa gốc là tàng, là chứa đựng bên trong; ở đây chỉ các cơ quan nội tạng bên trong. 'Tượng' lý giải theo nghĩa chữ là biểu tượng, hình tượng hay những trạng thái biểu hiện ra bên ngoài. Tóm tắt lại, **tạng tượng là toàn bộ các dấu hiệu biểu hiện ra bên ngoài của tất cả các cơ quan bên trong, hay là toàn bộ những hoạt động sinh lý và biến hoá bệnh lý bên của cơ thể**. Học thuyết tạng tượng nghiên cứu các loại công năng sinh lý của tạng phủ, biến hoá bệnh lý và các mối quan hệ qua lại lẫn nhau giữa tạng phủ. Trên cơ sở kinh nghiệm thực tiễn và vận dụng học thuyết âm dương ngũ hành mà tổng kết thành. Là một bộ phận lý luận cực kỳ quan trọng trong 《Nội kinh》.

Tạng phủ là tên gọi chung cho các cơ quan bên trong cơ thể. Từ khía cạnh công năng sinh lý chia ra năm tạng, sáu phủ và phủ kỳ hằng. Lấy ngũ tạng làm trung tâm, *"một tạng một phủ, một âm một dương, do kinh lạc mà liên thông với nhau"*. Năm tạng gồm: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận; là cơ quan chứa đựng các loại vật chất tinh vi tối cần thiết cho mọi hoạt động sống (tinh, khí, huyết, tân dịch). Sáu phủ gồm: Đởm, Vị, Tiểu trường, Đại trường, Bàng quang, Tam tiêu; đều có đặc điểm chung là thu nạp đồ ăn thức uống, chuyển dẫn, biến hoá và bài xuất chất cặn bã. Cuối cùng là Phủ kỳ hằng gồm: não, tuỷ, xương, mạch, mật, dạ con (tử cung); đây là những cơ quan tương đối đặc biệt, nó luôn đóng kín, không trực tiếp tiếp xúc với đồ ăn, nên *"giống phủ mà không phải là phủ"*; nó chứa đựng nhưng không trữ tàng tinh khí giống tạng, nên *"giống tạng mà không phải tạng"*.

## 1.2. Tóm tắt về học thuyết hình thành ngũ tạng

a. Khởi nguồn từ hiểu biết giải phẫu cổ đại.

b. Trải qua trường kỳ quan sát các hiện tượng bệnh lý, sinh lý của cơ thể. Như người xưa trong sinh hoạt hàng ngày, thường phát hiện thấy da dẻ nhiễm lạnh sẽ gây cảm mạo, sau khi cảm mạo sẽ thấy tịt mũi, chảy dãi, ho hắng v.v... Nhận thức tiến triển thì cho rằng: da lông, lỗ mũi và nội tạng tồn tại mối liên hệ chặt chẽ với nhau.

c. Tổng kết chữa trị trong thời gian dài. Ví dụ: khi người ta lo nghĩ quá độ, sẽ dẫn đến ăn uống giảm sút, nếu ngược lại mà ăn khoẻ thì xuất hiện ở vùng ngực chướng tức không thư thái. Từ đấy người xưa đã tìm ra mối liên hệ giữa hoạt động tinh thần 'lo nghĩ' với công năng sinh lý của Tỳ v.v...

Tóm lại, con người là một chỉnh thể hữu cơ, giữa tạng với tạng, tạng với phủ, phủ với phủ có mối liên hệ chặt chẽ, nó không chỉ là sự chế ước, giúp đỡ, sử dụng lẫn nhau mà còn thông qua các đường kinh lạc để truyền đạt cho nhau những tin tức, khí, huyết, tân dịch; hình thành nên các đường tuần hoàn khép kín khắp toàn thân. Tất cả tạo nên một chỉnh thể nhịp nhàng và thống nhất đến phi thường, đó chính là cơ thể con người!

## 1.3. Năm tạng (ngũ tạng)

Tạng tàng chứa tinh khí, như Can tàng huyết, Phế chủ khí, Thận tàng tinh. Vậy muốn được dồi dào mạnh mẽ cần giữ gìn tinh, khí, huyết; không được vô cớ phát tiết ra ngoài.

a. Tâm → chủ huyết mạch, chủ thần minh, khai khiếu ở lưỡi.

b. Can → chủ tàng huyết, chủ sơ tiết, chủ gân, khai khiếu ở mắt.

c. Tỳ → Chủ vận hoá, chủ thống lãnh huyết, chủ cơ thịt, khai khiếu ở mồm.

d. Phế → Chủ khí, giữ việc tuyên thông, thông điều thuỷ đạo, chủ da lông, khai khiếu ở mũi.

e. Thận → Chứa tinh, chủ thuỷ, sinh tuỷ, thông não, chủ nạp khí, khai khiếu ở tai.

f. Năm tạng rất cần được giữ gìn trạng thái: *"chứa đựng mà không phát tiết ra ngoài"*, *"đầy đủ những không đặc chắc"*.

## 1.4. Sáu phủ (lục phủ)

Phủ, chuyển hoá thức ăn, như Vị thu nạp thức ăn, tiến hành tiêu hoá sơ bộ sau đó chuyển sang Tiểu trường; Tiểu trường tiến hành tiêu hoá triệt để, sau khi hấp thụ các chất tinh vi, lại đưa xuống Đại trường; Đại trường hấp thụ nốt các chất còn lại sau đó đưa các chất cặn bã xuống giang môn và bài xuất ra ngoài. Bởi vậy, công năng của phủ không chỉ là tiêu hoá hấp thụ thức ăn, mà còn chứa đựng và bài tiết các chất cặn bã ra ngoài.

Sáu phủ luôn cần phải giữ ở trạng thái *"tả mà không tàng"*, *"thực mà không đầy"*.

**Đại trường** → truyền dẫn các chất thô cặn.

**Vị** → thụ nạp, làm chín nhừ thức ăn.

**Bàng quang** → chứa đựng và bài tiết nước tiểu.

**Tiểu trường** → hấp thụ chuyển hoá vật và phân chia thanh trọc.

**Đởm** → Tích trữ và tiết ra nước mật, giúp đỡ cho việc tiêu hoá các chất đầy, béo.

## 2. Tâm, giữ chức quan quân chủ

*Tâm là nguồn thúc đẩy khí huyết vận hành trong cơ thể. Sự co bóp của tim có bình thường hay không ảnh hưởng trực tiếp đến sự tồn vong của cơ thể.*

### 2.1. Mô tả

Tâm về ngũ hành thuộc hoả. Tâm âm hay thực thể tâm là trái tim, nằm trong lồng ngực phía trên hoành cách mạc, hình tròn, hơi nhọn và dài, giống như bông sen chưa nở chúc xuống, có Tâm bao lạc bao bọc bên ngoài. Tâm khai khiếu ở lưỡi, biểu lộ ra mặt, về chí là vui mừng (hỷ), về dịch là mồ hôi, hai kinh Thủ thiếu âm Tâm và Thủ thái dương Tiểu trường liên lạc với nhau nên Tâm và Tiểu trường có quan hệ biểu lý với nhau.

### 2.2. Tâm chủ huyết nhục, Tâm chủ thần chí

Tâm là một cơ quan cực kỳ quan trọng trong ngũ tạng, nó là vị vua của toàn thân, có chức năng đặc biệt là thống lĩnh mọi tạng phủ trong cơ thể. 《Nội kinh》 nhận thấy: *"Tâm chủ huyết và tàng thần, nắm giữ tất cả các công năng sinh lý của khí, huyết, âm, dương"*. 《Nội kinh》 cũng cho rằng: *"Tâm giữ chức quan quân chủ, là gốc của sự sống.... Tâm là tạng hoả, sợ nhiệt.... Tâm là dương ở trong âm, thông với khí mùa Hè..... Kinh mạch của Tâm là kinh Thủ thiếu âm"*.

Từ cách đây nhiều nghìn năm, trong 《Nội kinh》 người xưa đã nói rằng 'Tâm' nằm trong khoang ngực, ở giữa hai lá phổi và là cơ quan có liên quan đến huyết mạch. 《Nội kinh》 còn đề xuất khái niệm: *"Tâm chủ thần minh"*. Như 《Nội kinh • Linh lan bí điển luận》 nói: *"Tâm, là chúa tể của toàn thân, giữ chức quan quân chủ, tất cả hoạt động tinh thần tư duy ý thức đều từ đó mà ra"*. Hiện nay khi chúng ta dần dần nhận thức rõ về 'Não' thì hoạt động tinh thần không phải do 'Tâm' (tim) làm chủ nữa mà nó có liên quan trực tiếp đến não. Do vậy, ý tưởng *"thần minh do Tâm làm chủ"* cũng dần chuyển thành *"huyết mạch do Tâm làm chủ"*.

### 2.3. Tâm, huyết, mạch

《Nội kinh》 nói: *"Tâm chủ huyết mạch"* chủ ở đây có nghĩa là duy trì và quản lý; huyết là huyết dịch, là máu; mạch là con đường vận hành của huyết. Tâm khí thúc đẩy huyết dịch vận hành trong mạch đi đến khắp toàn thân, giúp duy trì sự sống và mạnh khoẻ cho mọi cơ quan. Tâm với mạch liên thông trực tiếp với nhau, Tâm liên tục thúc đẩy huyết dịch vận hành trong kinh mạch, ba thứ liên hệ chặt chẽ với nhau tạo thành một hệ thống kép kín. Trong đó 'Tâm' giữ vai trò chủ đạo.

Tác dụng thúc đẩy của tạng Tâm muốn bình thường, lại phải dựa vào Tâm khí. Huyết dịch cần phải có sự thúc đẩy của Tâm khí với có thể vận hành trong mạch được bình thường mà dinh dưỡng toàn thân. Huyết dịch có sung mãn hay không, mạch đạo có thông lợi hay không, cần phải dựa vào tác dụng hiệp điều giữa ba yếu tố Tâm, huyết, mạch. Nếu ba yếu tố này đều suôn sẻ, thì công năng chủ huyết mạch của Tâm sẽ bình thường tốt đẹp.

## 2.4. Tâm chủ huyết mạch

Trái tim (Tâm âm) có co bóp được bình thường phải dựa vào Tâm khí, Tâm khí có sung mãn mới có thể duy trì sức đẩy, tần suất theo quy luật của Tâm. Huyết dịch phải có Tâm khí thúc đẩy mới có thể vận hành bình thường trong mạch mà dinh dưỡng toàn thân. Mà huyết dịch có sung mãn hay không, đường mạch có thông suốt hay không, phải dựa vào tác dụng của cả ba yếu tố Tâm, huyết, mạch.

## 2.5. Quan sát công năng Tâm chủ huyết mạch

| | Hình sắc khuôn mặt | Hình sắc lưỡi | Dấu hiệu mạch đập | Cảm giác vùng ngực |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| ***Bình thường*** | Sắc mặc hồng nhuận | Lưỡi hồng nhạt, tươi sáng và mềm mại | Mạch tượng hoà hoãn có lực | Cảm giác vùng ngực thư thái |
| ***Không bình thường*** | Sắc mặt tái mà xanh xao | Sắc lưỡi nhạt không tươi sáng | Mạch tượng nhỏ mà yếu (tế nhược) | Dưới tim hồi hộp, vùng tim nhói đau |

## 2.6. Tâm chủ tinh thần (Tâm tàng thần)?

| | |
|---|---|
| **❶ Thuyết não chủ thần minh** | Quan điểm này cho rằng: lý luận *"Tâm chủ thần minh"* của truyền thống là sai lầm, vì quan điểm này hình thành trong thời điểm trình độ khoa học kỹ thuật rất thấp. Chủ thần minh thực tế không phải là Tâm mà là não. |
| **❷ Thuyết Tâm chủ thần minh** | *"Tâm chủ thần minh"* là quan điểm lý luận truyền thống của Đông y. Quan điểm trên cho rằng: *"Mỗi hàm nghĩa về tạng phủ trong tạng tượng học của thánh nhân thời xưa rất đặc sắc. Nó không chỉ đơn thuần là ngành khoa học giải phẫu mổ xẻ từng cơ quan nội tạng. Mỗi tạng phủ đều có âm và dương, âm là thực thể dương là công năng, mà công năng của não lại quy thuộc về Tâm, vậy nên Tâm chủ thần minh".* |
| **❸ Thuyết Tâm và não cùng chủ thần minh** | Tuy hoạt động ý thức có nguồn gốc ở não, nhưng não không thể độc lập tiến hành được. Mà tạng Tâm lại có ảnh hưởng quyết định đến công năng của não. Vì Tâm là cơ quan độc lập nhất trong cơ thể, Tâm cung cấp huyết dịch để nuôi dưỡng não trong đó có thể kèm theo những thông tin, mệnh lệnh nhằm chỉ đạo các hoạt động của não, bởi vậy Tâm và Não cùng chủ thần minh |

'Tâm tàng thần' là khái niệm chứa đựng một ý nghĩa hết sức bao quát, không nên chỉ hiểu theo nghĩa rất hẹp là nắm giữ hay chứa đựng hoạt động tinh thần.

# 3. Phế, quan tướng phó của cơ thể

*Phế gồm hai lá rủ xuống hai bên, bao che bên ngoài Tâm (tim), cho nên Phế giữ chức quan tướng phó*

## 3.1. Mô tả Phế

Phế về ngũ hành thuộc kim. Thực thể Phế hay Phế âm có thể hiểu là phổi. Phế nằm ở lồng ngực, tách ra hai bên, bao bọc cho Tâm như cái lọng ở trên Tâm nên còn gọi là 'hoa cái'. Ngoài ra, khi hít đầy khí, phổi nở ra chiếm một thể tích rất lớn căng hết lồng ngực, Phế lại là cơ quan ở vị trí cao nhất trong toàn bộ tạng phủ, bởi vậy người xưa ví Phế như bầu trời, Tâm nằm trong khoảng Phế bao bọc như mặt trời trên bầu trời. Phế khai khiếu ở mũi, biểu lộ ra tóc, về chí là lo âu (ưu), về dịch là nước mũi. Hai kinh Thủ thái âm Phế và Thủ dương minh Đại trường liên thông với nhau nên Phế với Đại trường có quan hệ biểu lý.

## 3.2. Phế chủ khí

Phế thông qua hít vào khí trong lành của tự nhiên và thở ra khí ô trọc, đã thực hiện việc chuyển đổi, điều tiết sự thăng giáng vào ra và mọi vận động của khí bên trong cơ thể. Phế chủ khí toàn thân, khí trong lành do Phế hít vào kết hợp với tinh khí của thuỷ cốc do Tỳ Vị vận hoá biến thành tông khí, là cơ sở vật chất của mọi hoạt động sống.

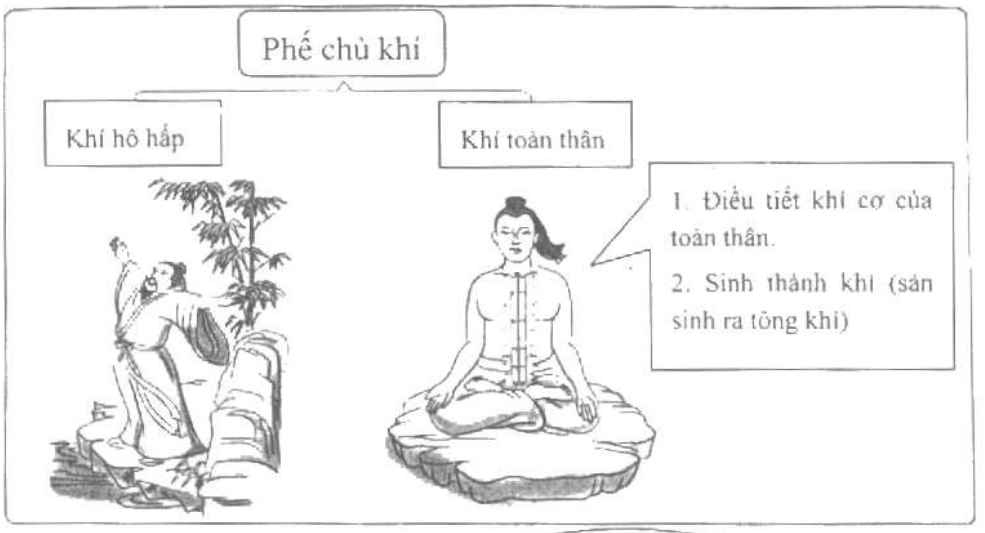
## 3.3. 'Thông điều thuỷ đạo'

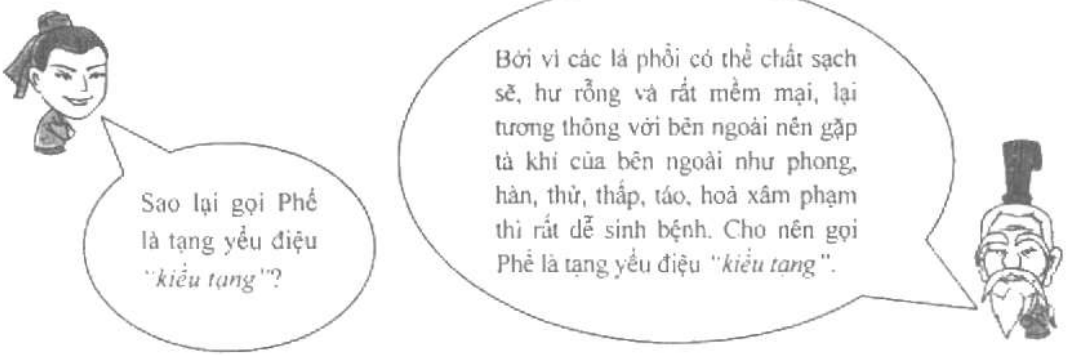
Phế ngoài việc chủ khí của toàn thân ra còn có tác dụng lưu thông, điều phối toàn bộ các đường thuỷ dịch trong cơ thể *"thông điều thuỷ đạo"*. Phế hội tụ mọi kinh mạch, sự vận hành của huyết dịch trong cơ thể nhờ khí thúc đẩy dựa vào sự thăng giáng của Phế. Vậy nên Phế có chức năng lưu thông thuỷ đạo, có tác dụng sơ thông điều tiết sự vận chuyển, bài tiết chất nước trong cơ thể.

Khí của toàn thân do Phế điều tiết

### 3.4. Khí hô hấp và khí toàn thân

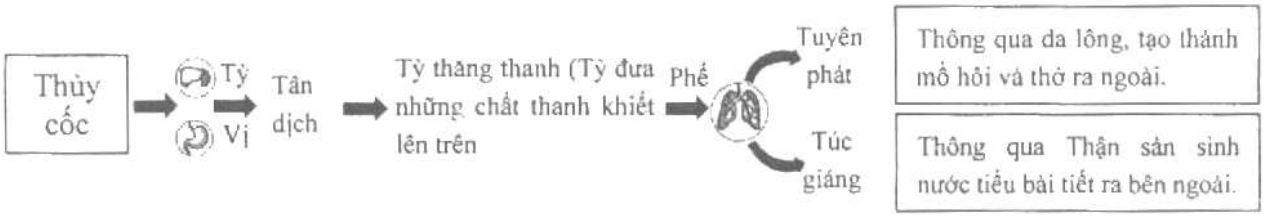
Phế ngoài việc hô hấp ra còn chủ trì mọi hoạt động khí của toàn thân.




### 3.5. Thông điều thuỷ đạo

Phế chủ thông điều thuỷ đạo. Sự thăng giáng tuyên phát của Phế có tác dụng thúc đẩy, vận hành và bài tiết, lưu thông và điều tiết đối với các chất thuỷ dịch trong cơ thể.




***Giải thích danh từ***

**Tông khí**

Là loại khí phân bố trên dưới khắp toàn thân, cung dưỡng vật chất tinh vi cho ngũ tạng lục phủ. Nó ở Tâm là Tâm khí, ở Tỳ là Tỳ khí, ở Can là Can khí, ở Thận là Thận khí, ở trong kinh mạch thì là Doanh khí, ở ngoài kinh mạch thì là Vệ khí, tuỳ theo vị trí mà có tên gọi khác nhau, nhưng đều lấy Phế khí là nguồn, lấy khí hô hấp và khí tinh vi trong đồ ăn thức uống kết hợp làm gốc, bởi vậy các khí đó được gọi là 'Tông khí' ('Tông' có nghĩa gốc là họ hàng, dòng phái).

## 4. Can, chức quan tướng quân

*Là cơ quan chủ yếu tàng chứa huyết. Khi cơ thể ở trạng thái yên tĩnh thì phần nhiều huyết dịch được tàng chứa ở Can. Nếu cơ thể ở trạng thái hoạt động, nhiều cơ quan sẽ phải làm việc với cường độ cao thì huyết dịch lại từ Can phân bố ra các cơ quan trong cơ thể để cung cấp khí và chất dinh dưỡng. Đó cũng chính là công năng chủ yếu của tạng Can: tàng chứa và điều tiết huyết dịch.*

### 4.1. Can chủ thăng chủ động

'Thăng phát' là một đặc tính chủ yếu của Can. Can tại ngũ hành thuộc mộc, thông với Xuân khí. Ngày Xuân là ngày mở đầu trong bốn mùa, khi đó cũng là thời điểm dương khí bắt đầu sinh phát; bởi vậy, ngày Xuân là thời gian sinh sôi này nở, *"sinh khí điều hoà thì ngũ hoá đều bình ổn"*. Mà khí của mùa Xuân bên trong ứng với Can, Can khí thăng phát lại dẫn dắt các tạng, cơ quan khác, khiến cho khí huyết sung túc, ngũ tạng bình ổn mà sinh lực dồi dào. Ngoài ra, Can chủ thăng phát còn bao gồm tác dụng thăng cử dương khí, điều sướng khí cơ. Đồng thời, Can mộc còn có đặc tính thích thoáng đạt tuyên sướng. Can tốt ở thăng phát dương khí, tuyên tán uất trệ. Can có công năng sinh lý là: điều sướng khí cơ, thông lợi khí huyết, xúc tiến sự thăng giáng của Tỳ Vị. Can (mộc) thích điều đạt thư sướng, các loại nguyên nhân dẫn đến khí cơ không thư sướng hoặc đờm huyết trở trệ đều dẫn đến cản trở Can khí. Bất kể ngoại cảm hay nội thương, đều dễ gây nên Can khí phẫn uất, mọi sự sơ thông mất tự nhiên sẽ dẫn đến bệnh tật.

### 4.2. Trái là Can, phải là Phế

'Tả Can hữu Phế', khái niệm này đã được bàn cãi rất nhiều trong lịch sử. Thực thể Can ở trong cơ thể thực tế nằm ở vị trí bên phải, mà trong 《Nội kinh》 lại nói rằng Can nằm ở bên trái; căn cứ vào đó Tây y cho rằng 'tả Can hữu Phế' là hoàn toàn trái với giải phẫu học hiện đại. Vậy tại sao 《Nội kinh》 lại nói rằng Can nằm ở bên trái? Thực ra, 《Nội kinh》 chỉ nói đến hình thức vận động khí cơ của các cơ quan bên trong cơ thể, mà không nói đến vị trí của các cơ quan. Trong 《Nội kinh》 có đoạn: Hoàng Đế hỏi Kỳ Bá: *"Xin ngài giảng giải về vị trí của chúng"*. Kỳ Bá đáp: *"Nội tạng đều có những vị trí có tác dụng tốt, không thể không chú ý! Can khí thăng lên trên, phát sinh ở mặt bên trái; Phế khí giáng xuống dưới, tác dụng ở mặt bên phải; Tạng Tâm điều tiết dương khí ở bên ngoài, tạng Thận quản lý âm khí ở bên trong....."*. Do đó có thể nói, 《Nội kinh》 theo quan điểm chỉnh thể giữa con người với tự nhiên để luận bàn; Can thuộc mộc, chủ thăng phát, phương vị ở bên trái, trái là phương Đông, bởi vậy thăng lên từ phía Đông; Phế thuộc kim, chủ túc giáng, phương vị ở bên phải, phải là phương Tây, kim theo bên phải mà giáng, trái phải Đông Tây, một thăng một giáng, cấu thành vận động thăng giáng của khí cơ. Bởi vậy cần hiểu *"trái Can phải Phế"* nằm trong một văn cảnh chung, không thể tách riêng mà hiểu một cách phiến diện, từ đó mới có thể lĩnh hội được ý nghĩa hoàn chỉnh đúng đắn của kinh văn.

## Sự sơ thông bình thường và khác thường của tạng Can

Can giống như một đại tướng quân có thần khí uy nghiêm, nộ khí ngút trời. Người ta giận dữ là ở tạng Can.

### 4.3. Can sơ thông, phát tiết khí của thân thể

Can chủ sơ tiết, đồ ăn uống vào Vị cần dựa vào khí của Can mộc mới thông đạt thư thái.

❶ Điều tiết khí cơ

❷ Xúc tiến công năng vận hoá của Tỳ Vị

❸ Điều sướng tinh chí

❹ Thông lợi đường thuỷ ở Tam tiêu

❺ Thúc đẩy con trai phóng tinh, con gái rụng trứng theo đúng kỳ kinh nguyệt

Trọng lượng của tạng Can (theo lịch sử)

Đời Chu: 964,24 g

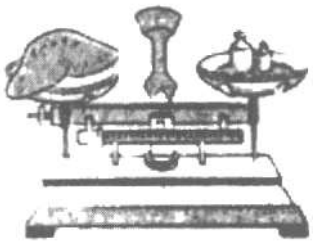
Đời Tần: 1097,52 g

Đời Hán: 946,24 g

Hiện đại:

con trai: 1154 ~ 1446,7 g

con gái: 1028,93 ~ 1378,85 g



### 4.4. Sự sơ tiết của Can khác thường

Trong《Nội kinh》có nói: Can thuộc mộc, mộc khí mạnh mẽ và điều đạt, không được ức uất thì huyết mạch sẽ thư sướng. Công năng sơ tiết của Can khác thường thì có thể dẫn đến khí, huyết, tân dịch vận hành khó khăn.

**Can mất sơ tiết**

- Sơ tiết không đủ → Khí cơ uất trệ
  - Sẽ dẫn đến đau tức cục bộ ở các vùng: ngực sườn, bụng dưới, hai bên vú. Đó là hiện tượng của Can uất kết; nếu ảnh hưởng đến sự vận hành của huyết dịch thì có thể hình thành ứ huyết; nếu ảnh hưởng đến sự phân bố bài tiết tân dịch thì có thể bị ngưng tụ lại mà thành đàm, sinh ra bệnh mai hạch khí[477] hoặc là ứ nước mà thành bệnh cổ chướng[478].
- Sơ tiết quá độ → Can khí nghịch
  - Sẽ xuất hiện đầu mắt tức đau, mặt hồng mắt đỏ. Nếu khí thăng lên quá độ thì huyết theo khí mà chạy nghịch; còn có thể dẫn đến huyết đi nghịch lên mà tràn ra ngoài như nôn, mửa ra máu; thậm chí có thể thành bệnh quyết khí(479) mà đột nhiên hôn mê, bất tỉnh nhân sự.

Can chủ sơ tiết, điều sướng khí cơ, là tiền đề để Tỳ thăng Vị giáng được bình thường. Do đó, nếu công năng sơ tiết của Can khác thường, khí cơ sẽ mất điều hoà, thì: một là có thể đi ngược lại mà phạm vào Tỳ làm ảnh hưởng đến công năng thăng thanh của Tỳ; hai là có thể đi ngược lên mà phạm vào Vị làm ảnh hưởng đến công năng giáng trọc của Vị.

## 5. Chiên trung (Tâm bao), vị quan hộ vệ

*Tâm bao lạc là một loại kết cấu (màng) bao bọc ở bên ngoài Tâm, có tác dụng bảo vệ tạng Tâm. Nếu ngoại tà xâm phạm thì trước tiên phải chiến đấu với Tâm bao lạc đã,nếu chiến thắng mới có thể vào Tâm.*

### 5.1. Là 'hộ vệ' của Tâm? Hay là 'hộ vệ' của não?

Tâm bao là hộ vệ của Tâm, có tác dụng bảo vệ cho Tâm. Một khi tà khí xâm phạm đến Tâm thì trước hết phải qua Tâm bao lạc đã; nếu mà Tâm bao lạc bị nhiễm tà thì tất yếu cũng ảnh hưởng đến Tâm mà xuất hiện các bệnh chứng của Tâm. Do vậy, 《Nội kinh》 gọi Tâm bao (Chiên trung) là quan hộ vệ của Tâm. Nói theo sự cấu thành sinh lý thì ngoài là màng bao quanh Tâm ra, Tâm bao còn là tổ chức ngoại vi của tạng Tâm. Ở trên màng còn có nhiều kinh lạc phụ trợ, là con đường truyền dẫn của khí huyết, cho nên còn gọi là 'Tâm bao lạc'.

Vì vậy, nếu hiểu theo góc độ học thuyết tạng tượng thì sẽ phát hiện ra rằng trong 《Nội kinh》 Tâm bao tức là chỉ màng não, lí do tại sao? Bởi vì trong 《Nội kinh》 đem chủ thần minh của não quy thuộc về Tâm, người xưa ví thần minh của Tâm như là nhà vua, cho rằng tà không thể phạm phải, mà Tâm bao thì là tổ chức bên ngoài của Tâm, là cơ quan để bảo vệ cho thần minh của Tâm, có tác dụng giúp cho việc dinh dưỡng và bảo vệ Tâm thần, cũng có thể 'thay Tâm chịu tà'. Như vậy hiển nhiên có thể thấy Tâm bao chủ thần minh của não, Tâm bao lạc cũng chỉ màng não vậy.

### 5.2. Tâm bao, có là một loại phủ không?

Trong ngũ tạng thì không bao quát Tâm bao lạc. Nhưng trong lịch sử cũng có nhà y liên hệ nó với lục phủ và có quan hệ tạng phủ biểu lý với Tam tiêu, đó là đã coi Tâm bao là một tạng, và gọi chung là 'lục tạng'. Phát triển thêm một bước thì trong mười hai kinh mạch có kinh Thủ quyết âm Tâm bao là mặc nhiên đã liệt Tâm bao chung với ngũ tạng lục phủ, coi Tâm bao là một cơ quan tạng phủ. Vì kinh 'Tâm bao' là kinh âm, nên Tâm bao thuộc phạm trù 'tạng'. Kinh của ngũ tạng đều là kinh âm, năm kinh âm của ngũ tạng đều có quan hệ biểu lý với các kinh dương của phủ, mà kinh Thủ quyết âm Tâm bao quan hệ biểu lý với kinh Túc thiếu dương Tam tiêu, cho nên rất phù hợp với lập luận trên. Bởi vậy, sáu tạng sáu phủ là thuyết có thể nói được.

## 5.3. Tâm bao ở đâu?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nội kinh | Quan điểm | Tâm bao lạc là một loại màng kết cấu bên ngoài Tâm, có tác dụng bảo hộ Tâm tạng. | Luận cứ | *"Tâm, là chủ của ngũ tạng lục phủ, ..... cho nên nếu tà xâm phạm đến Tâm, thì đều phải vào màng lạc mạch bao quanh Tâm vậy."* |
| Nạn kinh | Quan điểm | Tâm bao lạc không phải là 'màng bao xung quanh Tâm' mà là chỉ 'dạ con' hoặc 'mệnh môn'. | Luận cứ | *"Cái bao ấy, là gọi cái bào xung quanh thai, để bảo vệ thai vậy. Tinh tàng chứa ở đó, nó thì ở con gái vậy ... mà trên thuộc với Tâm, cho nên gọi là Tâm bao lạc".* |

## 5.4. Tà nhập Tâm bao

### Tà vào Tâm bao

**Nhiệt nhập Tâm bao**[413]

*"Ôn tà xâm phạm, đầu tiên phạm vào Phế, sau đó nghịch truyền đến Tâm bao"*. Nói lên âm tà bị bức hãm ở trong sẽ xuất hiện sốt cao mê sảng nói lẫn; đó là dấu hiệu của tâm thần bị quấy nhiễu.

**Đờm mê tâm khiếu**[399]

Đàm cản trở tâm khiếu sinh ra thần chí hôn mê, ý thức không rõ ràng, họng có tiếng đờm, tức ngực, rêu lưỡi nhờn, mạch hoạt. Đó là dấu hiệu của tâm thần hỗn loạn.

'Quan giữ kho' thu nhận, chuyển hoá và phân bố

# 6. Tỳ Vị, vị quan coi kho

*Vị có công năng thu nạp và làm chín nhừ đồ ăn uống luôn phối hợp với Tỳ có công năng vận hoá chất dinh dưỡng. Nó có quan hệ trực tiếp đến sự tồn vong của các hoạt động sống, bởi vậy mới nói Tỳ Vị là "gốc của hậu thiên".*

## 6.1. Tỳ

Tỳ ở trung tiêu, ở phần trên của khoang bụng, dưới cơ hoành. Tỳ chủ về vận hoá[188], chủ về thăng thanh[185] (chuyển những chất thanh khiết lên), chủ về thống huyết[196] (nắm giữ chất lượng dinh dưỡng trong máu).

### a. Tỳ chủ vận hoá

Vận hoá là chuyển vận và chuyển hoá. Vận hoá của Tỳ bao gồm vận hoá thực phẩm và vận hoá thuỷ thấp. *Vận hoá thực phẩm* là chuyển hoá đồ ăn thức uống thành các dưỡng chất tinh vi, sau đó vận chuyển phân bố đi khắp nơi trong cơ thể để nuôi dưỡng toàn thân. *Vận hoá thuỷ thấp* là đối với lượng nước dư thừa trong việc hấp thu tinh vi thuỷ cốc thì kịp thời vận chuyển đến Phế và Thận, thông qua chức năng khí hoá của phổi và Thận biến thành mồ hôi và nước tiểu mà bài tiết ra ngoài.

### b. Tỳ chủ thống huyết

Bao gồm việc Tỳ khí kiềm chế, giữ cho huyết dịch vận hành trong đường mạch mà không tràn ra ngoài. Ngoài ra, Tỳ hoá sinh và kiểm soát chất lượng dinh dưỡng trong máu khiến cho thành phần huyết được ổn định mà không chạy loạn. Từ đó gọi chung là Tỳ chủ thống huyết.

## 6.2. Vị

Vị[198] ở dưới cơ hoành, phía trên của khoang bụng, Đông y chia vị thành ba bộ phận: trên, giữa và dưới. Phần trên của Vị gọi là thượng quản (môn vị). Phần giữa gọi là trung quản (dạ dày trong Tây y). Phần dưới gọi là hạ quản (u môn). Chức năng chủ yếu của Vị là thu nạp và làm chín nhừ thực phẩm. Vị lấy giáng làm chính, có quan hệ biểu lý với Tỳ

### a. Thu nạp[202]

Thức ăn thông qua Vị sơ bộ tiêu hoá làm nghiền nát chín nhừ, hình thành một hỗn chất sền sệt, đó gọi là sự thu nạp của Vị. Ăn uống vào miệng, thông qua thực quản xuống Vị, bởi vậy mới gọi Vị là 'đại kho' ý nói là 'biển chứa đựng đồ ăn thức uống'. Sự hoá sinh của khí huyết tân dịch trong mọi hoạt động sống, đều dựa vào năng lượng ở các chất dinh dưỡng, bởi vậy 《Nội kinh》 gọi Vị là 'biển của thực phẩm khí huyết'.

### b. Lấy giáng xuống để điều hoà[200]

Đồ ăn uống thông qua Vị để thu nạp chín nhừ, sau đó đi xuống vào Tiểu trường để tiêu hoá hấp thụ thêm một bậc. Do đó nói, Vị chủ thông giáng, lấy giáng xuống để điều hoà. Trong học thuyết tạng tượng, chức năng thông giáng của Vị còn thể hiện ở toàn bộ quá trình chuyển vận thực phẩm từ trên xuống dưới từ khi còn là đồ ăn thức uống, xuống dạ dày thành các chất tiêu hoá, qua ruột non, xuống ruột già thành các chất cặn bã và xuống đến trực tràng thành phân.

## 6.3. Tỳ và Vị

Tỳ Vị đều là cơ quan tiêu hoá thực phẩm, trong ngũ hành đều thuộc thổ, Tỳ là âm thổ, Vị là dương thổ. Tỳ chủ về vận hoá, vị chủ về thu nạp. Tỳ khí chủ thăng (đưa các chất dinh dưỡng lên), Vị khí chủ giáng (dồn các chất cặn bã xuống). Do tác dụng là nguồn của hậu thiên dinh dưỡng của Tỳ Vị mà người ta mới được ích khí sinh huyết, thân thể mới mạnh khoẻ trường thọ.

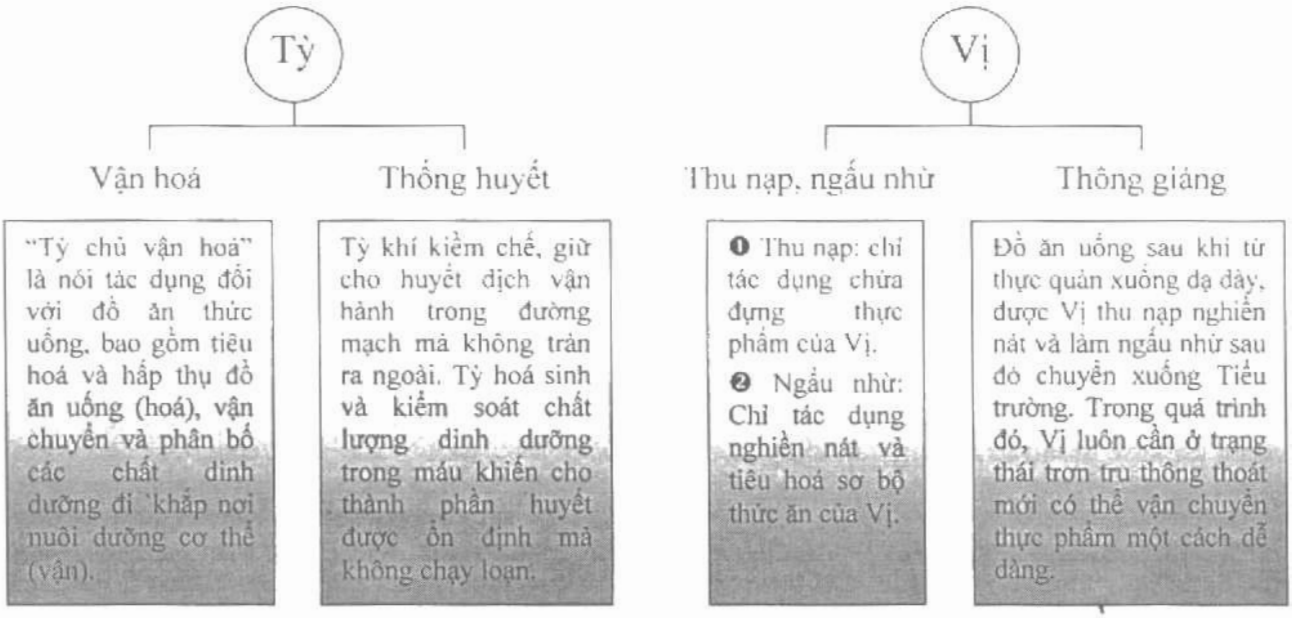
## Tính tiêu hoá, hấp thụ và vận chuyển

### *Tỳ*

Tỳ là một cơ quan quan trọng trong ngũ tạng, chủ yếu là bởi công năng vận hoá và thống huyết của nó.

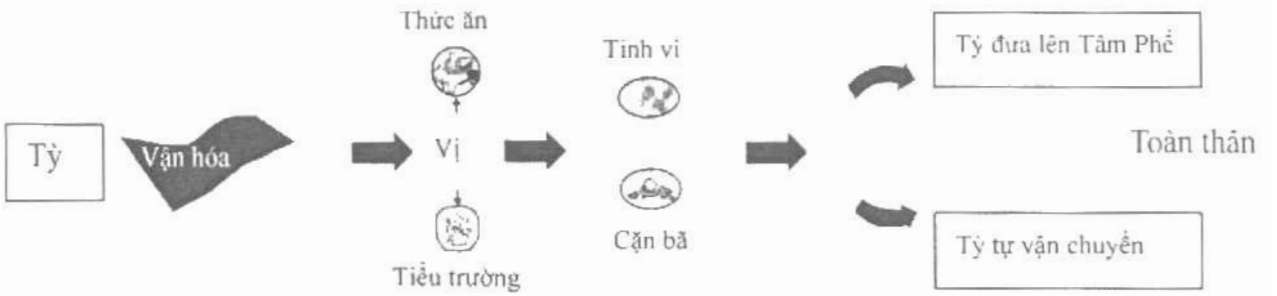
### *Vị*

Công năng sinh lý chủ yếu của Vị là thu nạp và làm ngấu nhừ thức ăn, đặc điểm vận động của Vị chủ yếu là thông giáng, đặc tính của Vị là thích ẩm ướt, ghét khô ráo.

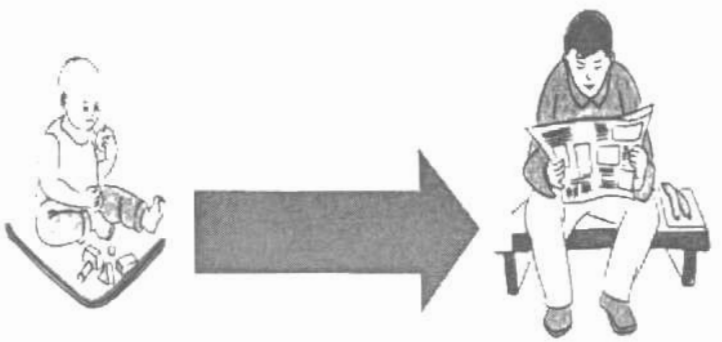



### 6.4. Tỳ Vị là gốc của hậu thiên

Bởi vì Tỳ chủ vận hoá, Vị chủ thu nạp ngấu nhừ thức ăn. Tỳ với Vị cùng tham dự quá trình tiêu hoá hấp thụ, bởi vậy mới gọi là gốc của hậu thiên.




### 6.5. Tỳ Vị là nguồn sinh hoá của khí huyết



Mỗi con người khi mới sinh ra, đều dựa vào Tỳ Vị vận hoá và thu nạp ngấu nhừ thực phẩm mới có thể chuyển hoá đồ ăn thức uống thành các dưỡng chất cho cơ thể. Từ đó mới có thể tiêu hoá hấp thụ vật chất ăn uống vào, hoá sinh chúng thành khí, huyết, tân dịch nhằm cung cấp dinh dưỡng cho mọi cơ quan tổ chức, duy trì sự sống cần thiết cho toàn thân. Bởi vậy mới nói Tỳ Vị là nguồn hoá sinh khí huyết.

'Nội thị' chuyên phục vụ bên trong

## 7. Đại trường, quan dẫn chuyển

*Công năng sinh lý chủ yếu của Đại trường là chuyển hoá các chất cặn bã*[100].

### 7.1. Đại trường[99]

Đại trường nằm trong khoang bụng. Thực thể hay phần âm của Đại trường có thể hiểu là ruột già và ruột thẳng (đại tràng và trực tràng của Tây y). Phía trên nối tiếp với cuối của ruột non, phía dưới nối với hậu môn.

Chức năng của Đại trường là vận chuyển và bài tiết chất cặn bã. Đại trường tiếp nhận các thức ăn tiêu hoá từ ruột non dồn xuống, hấp thụ lượng nước và chất dinh dưỡng cuối cùng còn lại, đồng thời chuyển hoá chất cặn bã thành phân mà bài tiết ra khỏi hậu môn. Đại trường là con đường dẫn các chất cặn bá chuyển ra bên ngoài cho nên còn gọi là 'chủ về đường dẫn chuyển' hay 'quan lo đường dẫn chuyển'.

### 7.2. Đại trường chủ tân

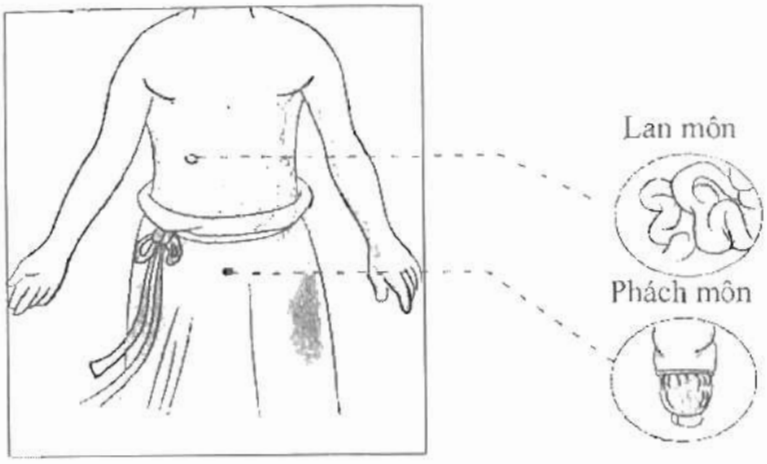
Tân có thể hiểu là nước nguồn, chất nước cung cấp cho các cơ quan. Dịch là lượng nước trong sử dụng. Chức năng chủ yếu của Đại trường là thu giữ nước trong các chất cặn bã, bởi vậy 《Linh khu • Kinh mạch thiên》 có nói *"Đại trường chủ tân"*.

Đại trường bệnh biến, có liên quan rất lớn đến sự dư thiếu của tân dịch. Ví dụ: Nếu Đại trường bị hư hàn sẽ không có năng lực thu giữ nước, chất tiêu hoá sẽ nhiễu tạp mà xuất hiện ruột réo bụng đau, ỉa chảy phân lỏng. Nếu Đại trường có thực nhiệt, sẽ hút khô nước trong chất tiêu hoá qua đó dẫn đến đường chuyển khô kiệt, Đại trường mất tư nhuận mà bí kết không thông. Như đau tức trướng đầy vùng bụng kịch liệt, đại tiện không thông, 《Nội kinh》 cho rằng đó là tà và thực phẩm kết ở trong Đại trường mà gây ra, cần dùng thuốc tiêu thông mạnh như Mang tiêu, Đại hoàng mới có thể trừ khử được những ứ kết mà thông khoẻ.

Mùa Hè thường dễ phát sinh các bệnh tả lỵ cấp tính, biểu hiện là: phát sốt, bụng đau, phân lẫn máu mủ, lý cấp hậu trọng (bụng đau muốn đi đại tiện ngay, nhưng ngồi mãi không ra); hoặc nhiễm khuẩn đường ruột gây ỉa chảy, phân lỏng hoặc loãng quánh, mùi hôi khắm, hậu môn nóng rát, đó là thấp nhiệt uẩn chứa trong Đại trường, có thể dùng phương pháp thanh thấp nhiệt trong Đại trường để trị liệu.

## 7.3. Dẫn cặn bã xuống, chuyển phân ra ngoài

Đại trường ở trong bụng, lỗ ở trên là *cửa chặn* (lan môn) nối tiếp với Tiểu trường, lỗ ở dưới là *cửa sau* (hậu môn, giang môn).




Giải thích thuật ngữ

***Cửa chặn (lan môn):***

Môn (門) nghĩa là cửa; lan (闌) có nghĩa là lên ra. Lan môn về ngôn ngữ là *cửa lên ra*, ý nói đây đã là nơi chặn lại hầu hết các chất dinh dưỡng trong thức ăn, tuy nhiên còn một lượng nhỏ vẫn lên qua được mà xuống Đại trường. Còn về y học thì lan môn là điểm Đại trường nối tiếp với Tiểu trường, ngoài ra cũng là điểm ngăn chặn không cho không cho chất dinh dưỡng trong thức ăn từ Tiểu trường đi xuống Đại trường.

**Đại trường**

**Ruột hồi** — Đoạn ruột thuộc Đại trường, ở trong bụng đi vòng vèo qua trái, sang phải, lên rồi lại xuống quay lại điểm cũ. Bởi vậy người xưa mới gọi là 'hồi trường' (ruột hồi, ruột vòng trở lại). 《Nội kinh》 nói: *"Hồi trường to bốn thốn, đường kính gần một thốn rưỡi, dài hai trượng một xích, chứa được một đấu đồ ăn, bảy thăng rưỡi nước"*.

**Ruột rộng** — Phần ruột rộng lớn nhất của Đại trường. Men theo xương sống đi xuống đến hậu môn, cho nên gọi là 'quảng trường' (ruột rộng, ruột lớn). 《Nội kinh》 nói: *"quảng trường to tám thốn, đường kính hơn hai thốn rưỡi, dài hai xích tám thốn, chứa được chín thưng ba lẻ tám phân đồ ăn"*.

***Giải thích danh từ***

**Ruột hồi** *(hồi trường)*: Là một đoạn của đại tràng, trên nối với tiểu tràng, dưới liền với quảng tràng. Đối chiếu với giải phẫu Tây y là đoạn ruột gồm: manh tràng, kết tràng lên, kết tràng ngang và kết tràng xuống.

**Ruột rộng** *(quảng trường)*: Là một bộ phận của Đại trường, trên nối với ruột hồi, dưới kết thúc ở hậu môn. Đối chiếu với giải phẫu Tây y là đoạn ruột gồm: kết tràng xích-ma và trực tràng.

《Nội kinh》 có nói: Đại trường cân nặng hai cân mười hai lạng (cân và lạng của Trung Quốc, trong đó 16 lạng bằng 1 cân); dài hai trượng một thốn, rộng bốn thốn, đoạn nhỏ 1 thốn, đến rốn bắt đầu vòng theo bên phải 16 khúc, đồ ăn có thể chứa được một đấu, nước uống có thể chứa được 7 thăng rưỡi.

## 8. Tiểu trường, quan thu nhận

*Tiểu trường, là cơ quan có đoạn ruột dài nhất, phía trên nối với dạ dày ở môn vị, phía dưới liên tiếp với Đại trường tại lan môn. Công năng sinh lí chủ yếu của Tiểu trường là thu nạp, chuyển hoá và phân biệt thanh trọc.*

### 8.1. Tiểu trường[176]

Trong thân thể, Tiểu trường có tác dụng tiếp nhận những thức ăn đã ngấu nhừ ở Vị, chuyển hoá và chia tách thành các chất tinh vi và cặn bã (phân biệt thanh trọc). 《Nội kinh》 đề xuất: Chất tinh vi là những vật chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, gọi là 'thanh khí'; Chất cặn bã là những vật chất dư thừa không cần thiết cho cơ thể, gọi là 'trọc khí'. 'Thanh khí' thông qua tác dụng hấp thụ vận hoá của Tỳ đi lên Tâm Phế, phân bố toàn thân. Còn phần 'trọc khí', cặn bã thì chuyển xuống Đại trường (thành phân), nước thải thì chuyển xuống Bàng quang (thành nước tiểu). Do vậy nên gọi là 'phân tách thanh trọc'.

Nếu Tiểu trường có bệnh, thông thường sẽ dẫn đến thanh trọc không được phân chia, hay thuỷ dịch và chất cặn bã không đi theo đúng đường, các vật chất dinh dưỡng tinh vi không được hấp thụ mà hỗn tạp đi xuống, tất cả dồn xuống Đại trường, khiến cho đại tiện lỏng ít, số lần gia tăng. Đồng thời, do thuỷ dịch phần nhiều đi xuống Đại trường nên lượng nước xuống Bàng quang giảm thiểu, lúc này sẽ xuất hiện triệu chứng tiểu tiện ngắn mà vàng đục. Dấu hiệu trên chúng ta thường gặp ở bệnh đau bụng ỉa chảy[480]. Nếu là ỉa chảy, đầu tiên cần xem xét đến thông tin về tiểu tiện, nếu bị ỉa chảy mà thoạt tiên lượng tiểu tiện giảm ít, nước tiểu có màu vàng đỏ, với dấu hiệu này Đông y thường cho rằng có bệnh biến ở Tiểu trường.

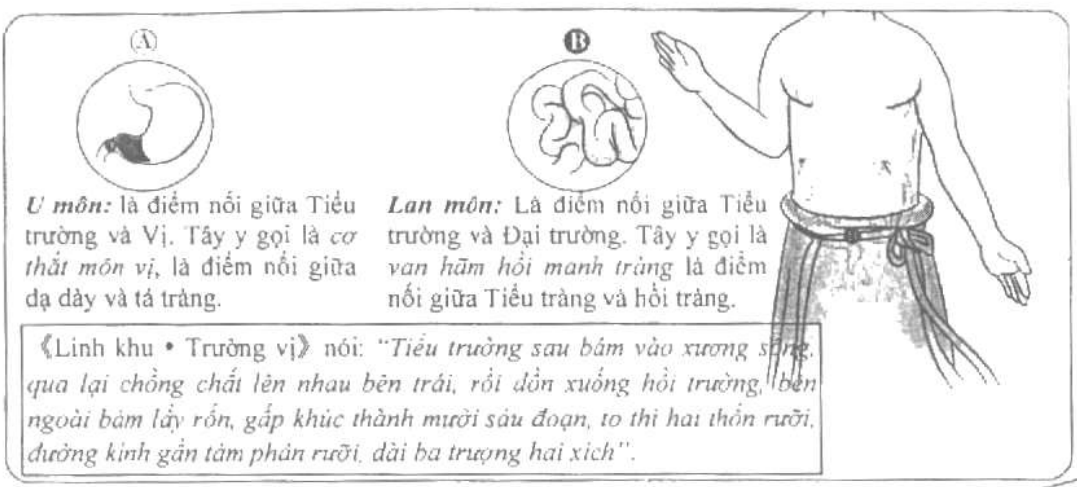
### 8.2. Tiểu trường chủ thuỷ dịch

Tiểu trường hấp thụ các chất tinh vi trong thức ăn đồng thời cũng thu nạp một lượng lớn chất nước, bởi vậy Tiểu trường chủ về thuỷ dịch. Tiểu trường nếu có bệnh sẽ ảnh hưởng đến sự phân bố thuỷ dịch của toàn thân, như ở trên đã nói, phán đoán Tiểu trường bệnh biến, đầu tiên thông qua quan sát tiểu tiện, nếu khi tiểu tiện rít hoặc đau, nước tiểu vẩn đục hoặc lẫn huyết; đồng thời thấy các triệu chứng như: vùng ngực bí tức khó chịu, miệng lưỡi mụn nhọt, mất ngủ. 《Nội kinh》 cho rằng: do *"hoả ở kinh Tâm, truyền đến Tiểu trường"* gây ra. Tiểu trường có kinh mạch liên thuộc với Tâm, đồng thời Tâm và Tiểu trường có mối quan hệ biểu lý, Tâm là tạng hoả, hoả dễ vượng thịnh nên Tâm hoả thường thường ảnh hưởng đến công năng phân thanh giáng trọc của Tiểu trường, khi đó sẽ xuất hiện bệnh biến ở Tiểu trường, nếu phát triển thêm sẽ ảnh hưởng đến biến hoá thuỷ dịch ở toàn cơ thể.

**Nó là cơ quan phân tách và chuyển hoá dưỡng chất**

## 8.3. Thu nhận và chuyển hoá vật chất

| | |
|---|---|
| Thu nhận | ❶ Tiểu trường thu nhận thực phẩm đã tiêu hoá sơ bộ từ Vị.<br>❷ Trải qua thời gian lưu lại ở Tiểu trường, phần lớn các thực phẩm được chuyển hoá chia tách và hấp thụ. |



Tiểu trường có công năng tách biệt thanh trọc, có mối liên quan chặt chẽ đến lượng nước tiểu trong cơ thể. Nếu hoạt động chia tách của Tiểu trường bình thường, thì tiểu tiện và đại tiện được ổn thoả. Nếu không thì đại tiện bất thường, tiểu tiện rối loạn. Đó cũng là mối quan hệ mật thiết giữa Tiểu trường với lượng thuỷ dịch trong cơ thể và lượng nước tiểu thải ra ngoài.

## 8.4. Tách biệt thanh trọc

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Tách biệt thanh trọc*** | Chia tách | | Trải qua quá trình chuyển hoá và phân tách ở Tiểu trường, thực phẩm được tách ra làm hai loại: dưỡng chất tinh vi và cặn bã dư thừa. |
| | Dinh dưỡng | Cặn bã | |
| | Hấp thụ dinh dưỡng | Chuyển thải cặn bã | Hấp thụ các dưỡng chất vào cơ thể, chuyển thải các chất cặn bã xuống Đại trường. |
| | Hấp thụ dưỡng chất | Hấp thụ nước | Đồng thời với việc hấp thụ dưỡng chất, Tiểu trường còn hấp thụ một lượng lớn nước hỗn hợp do vị chuyển xuống. |

'Quan làm luật' khiến cho phép vua được rõ ràng

## 9. Thận, quan tác cường

*Thận sẽ tốt khi có cửa chắn, cửa chắn không linh hoạt sẽ dẫn đến thuỷ dịch tích tụ mà tà khí càn rỡ, thuỷ dịch lan tràn ứ đọng vào trong cơ thịt mà dẫn đến thuỷ thũng.*

### 9.1. Thận là gốc của tiên thiên[159]

Thận là then chốt của sự sống. Thực thể Thận có thể hiểu là quả thận, nằm ở sau lưng, hai bên cột sống, mỗi bên một quả. Thận khai khiếu ở tiền hậu âm, có thể hợp với xương, biểu hiện ở tóc, về chí là sợ (khủng), về dịch là nước bọt. Thận có quan hệ khí hoá tương thông biểu lý với Bàng quang.

《Nội kinh》 cho rằng Thận chủ thuỷ dịch, có quan hệ biểu lý với Bàng quang, Tam tiêu. Như thuộc tính âm dương của Thận trong 《Nội kinh》 cũng có nhiều ý kiến; 《Nội kinh • Thuỷ nhiệt huyệt luận》 gọi là *"phần âm ở trong âm"*; 《Tố vấn • Lục tiết tạng tượng luận》 thì bảo *"thiếu âm ở trong âm"*; 《Tố vấn • Kim quỹ trực ngôn luận》 lại nói là *"phần dương ở trong âm"*. Nhưng tất cả đều cho rằng: *"Thận ở giữa ngũ tạng, chủ tàng chứa tinh khí mà không tiết ra, liên lạc với cả sáu phủ, mang thuộc tính âm .... Thận trong ngũ hành thuộc thuỷ, thông với khí mùa Đông"*. Do đó, công năng của Thận rất bao trùm, 《Nội kinh》 cho rằng công năng của Thận gồm có ba phương diện:

a. Chủ tàng tinh(168), xúc tiến quá trình sinh trưởng, phát dục. 《Tố vấn □ Lục tiết tạng tượng luận》 gọi là "gốc của tàng giữ".

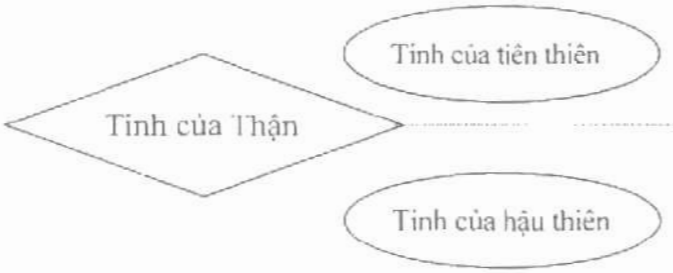
b. Chủ thuỷ dịch[158], cho nên còn gọi là thuỷ tạng.

c. Chủ nạp khí[156], là gốc của khí. Trương Cảnh Nhạc nói: *"Mệnh môn ở vùng giữa hai quả Thận, cả hai Thận đều thuộc mệnh môn"*. Đó là nhấn mạnh ý Thận lại có chân âm, chân dương; Thận là gốc rễ của âm dương ngũ tạng lục phủ. Bởi vậy Thận còn được gọi là *"gốc của âm dương"*.

### 9.2. Thận âm, Thận dương

Thận âm[152], Thận dương[160] có tác dụng điều tiết đối với quá trình trao đổi tân dịch với các cơ quan tạng khí khác. Trong quá trình trao đổi tân dịch, đầu tiên là Vị, Tiểu trường, Đại trường, yểm trợ Tỳ hấp thụ các chất tinh vi trong thức ăn, sản sinh tân dịch. Sau đó, thông qua Tỳ, Phế, Thận và Tam tiêu đưa tân dịch phân bố toàn thân, phát huy tác dụng tư vượng và nhu dưỡng. Cuối cùng, sau khi trao đổi thuỷ dịch, thông qua nước tiểu, mồ hôi, phân và hơi nước trong hơi thở mà đưa ra ngoài. Đối với mỗi chu trình trao đổi thuỷ dịch đều cần có sự điều tiết của Thận âm và Thận dương mới có thể tiến hành được. Bởi vậy Thận âm Thận dương là cơ quan căn bản của toàn thân; Thận dương thì thúc đẩy thuỷ dịch và dùng hoả nhiệt làm ấm nóng cho các tạng phủ. Thận âm cùng chế ước với Thận dương, từ đó phối hợp với Thận dương. Bởi vậy cần phải bảo trì được sự bình hành trong âm dương của Thận, sự trao đổi chất mới có thể bình thường, đó chính là phương diện chủ yếu của việc Thận chủ thuỷ dịch.

## 9.3. Tinh của tiên thiên[236] và tinh của hậu thiên




Bẩm thụ ở cha mẹ, là vật chất nguyên sơ cấu thành nên phôi thai của cơ thể, là gốc rễ của sự sinh trưởng và phát dục.

Là vật chất tinh vi được cơ thể hấp thụ trong đồ ăn thức uống. Là vật chất cơ sở duy trì sự sống. Quá trình sinh, trưởng, tráng, lão của con người có quan hệ mật thiết với sự thịnh suy của tinh khí trong Thận.

## 9.4. Đặc trưng sinh lý của Thận

**Thận**

❶ **Thận tính tiềm tàng:** Thận có đặc tính là đóng kín, thể hiện ở hoạt động sinh lý chủ yếu của Thận là tàng tinh, tàng huyết, nạp khí.

❷ **Thận ghét táo (khô ráo):** Thận là thuỷ tạng, chủ tàng tinh, chủ tân dịch. Táo thì dễ làm tổn thương âm tân, hao tổn Thận dịch; bởi vậy khi trị liệu bệnh Thận không được dùng nhiều thuốc khô táo.

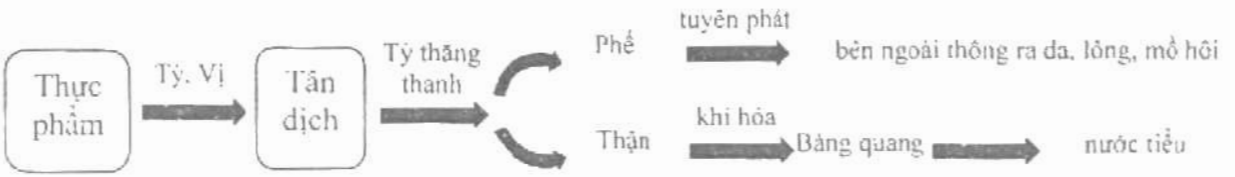
❸ **Thận là gốc của tiên thiên:** Thận chứa đựng tinh của tiên thiên là tinh khí bẩm thụ từ cha mẹ. Nó chính là dạng vật chất nguyên sơ tạo nên nguồn động lực cho mọi hoạt động sống.

❹ **Thận là tạng chứa đựng thuỷ hoả:** Thận chứa đựng chân âm và chân dương; đó chính là khởi nguồn âm dương của tạng phủ, là gốc rễ của âm dương trong cơ thể.

❺ **Thận thông với khí của mùa Đông:** Thận trong ngũ hành thuộc thuỷ, mùa Đông cũng thuộc thuỷ. Cho nên Thận khí thịnh vượng nhất vào mùa Đông mà mùa Đông thì cũng hay phát sinh bệnh biến ở Thận.

## 9.5. Thận là 'tạng thuỷ'

Thận chủ thuỷ dịch (tức là tân dịch), Thận có tác dụng khí hoá đối thuỷ dịch, chủ trì việc chuyển đổi và điều tiết tân dịch trong cơ thể.



## 10. Đởm, quan trung chính

*Đởm tuy là một trong sáu phủ, tuy nhiên do tính chất chứa đựng nước mật, nên không tiếp nhận những chất cặn bã trong thức ăn cũng như vị quan thanh liêm không nhận hối lộ. Bởi vậy được gọi là quan "chung chính", "thanh liêm".*

Do tính chất đặc biệt của mình, Đởm vừa thuộc lục phủ lại vừa là phủ kỳ hằng. Đởm chứa nước mật vị đắng sắc vàng, có nguồn gốc là những khí tinh vi dư thừa ở Can tràn vào mà thành, nước mật được đưa vào trong ruột giúp quá trình tiêu hoá thức ăn. Về thực thể tạng Đởm có thể hiểu là túi mật.

### 10.1. Đởm[101] ứng với hình tượng của trời đất mà là phủ kỳ hằng

Người xưa trải qua thực tiễn lâu dài, đã hình thành một nhận thức cơ bản về trời đất như: trời do dương khí kết tích lại mà thành, nóng rực chuyển động và không ngừng phát tiết; đất do âm khí ngưng đọng lại mà sinh ra, lạnh lẽo tĩnh lặng và chứa đựng. Bởi vậy con người cũng tương ứng mà nói, thì phủ chuyển hoá thuỷ cốc (không bao hàm Đởm) giống như 'trời', vận hành không ngừng, đầy rồi vơi, vơi rồi lại đầy, đầy vơi không dứt khiến cho khí của đồ ăn thức uống được chuyển hoá. Do **Đởm chứa đựng nước mật tinh tuý, hoá sinh không ngừng chẳng bao giờ cạn, bởi vậy mới gọi là phủ kỳ hằng**. 《Nội kinh》 cho rằng phủ kỳ hằng giống như 'đất' mà chủ về tàng chứa, công năng của nó gần giống như tạng, hoá sinh và chứa đựng tinh khí, mà khí hoá lại là yếu tố chủ đạo cho sự sống, sự sống lại cũng như hiện tượng của trời đất luôn liên quan mật thiết đến nhau. Bởi vậy, Đởm và ngũ tạng lục phủ đều ứng với hình tượng của trời đất mà tương sinh, tương ứng, tương hoà với nhau.

### 10.2. Đởm và Can ứng với ngũ hành bát quái mà sinh ra giận dữ, quyết đoán, và đởm lược

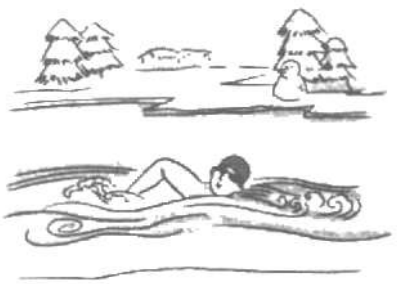
Bát quái là người xưa đối với nhận thức quy luật vận động của vũ trụ mà định ra. Người xưa cho rằng hết thảy mọi sự vật trong khoảng trời đất đều hàm chứa ở trong dịch lý của bát quái; cơ thể cũng không ngoại lệ, cũng nằm trong nguyên lý huyền diệu của bát quái. Các quẻ (Càn, Khôn, Chấn, Tốn, Khảm, Ly, Cấn, Đoài) của bát quái có thể bao quát mọi đặc tính của hệ thống tạng phủ trong cơ thể, đưa ra mọi nội dung của tạng tượng. Căn cứ vào hình tượng và tượng số của bát quái, quẻ Chấn tượng cho sấm sét, quẻ Tốn tượng cho gió ; Chấn ứng với phương Đông, Tốn ứng với phương Đông Nam, *"sấm và gió hội họp với nhau"*. Sấm và gió trong sự phát sinh phát triển ở giới tự nhiên có tác dụng thúc đẩy cổ xuý hết sức quan trọng. Bởi vậy sấm và gió tượng trưng cho lực lượng sinh phát của vạn vật, trong một năm tượng trưng cho sự mở đầu của năm. Bởi vì tính chất và phương vị của sấm và gió trong ngũ hành đều thuộc mộc, nên trong cơ thể tạng phủ đều thuộc Can Đởm. Đởm đã có tính chất của sấm gió, tượng trưng cho phong mộc mà chủ về hoạt động; ngoài ra Đởm trong cơ thể còn giống như một tướng võ, vừa đại biểu cho sự dũng mãnh gan dạ, vừa có đặc tính dám can gián thẳng thắn, dám chịu trách nhiệm, bởi vậy Đởm được coi là một vị tướng quân có dũng có mưu. Bởi vậy, **mưu lự của con người xuất phát từ Đởm mà mất đi cũng ở Đởm**. Từ những phân tích trên có thể thấy, Đởm là phủ kỳ hằng chủ yếu biểu hiện ở phương diện hoạt động tình chí của ngũ tạng, Đởm và Can cùng nhau hoàn thành hoạt động mưu lự của con người, đồng thời Đởm lại chủ về giận dữ, chủ về đởm lược.

## 10.3. Đởm chủ phán đoán

Đởm có công năng phán đoán sự vật và đưa ra quyết định. Công năng quyết đoán của Đởm có tác dụng quan trọng đến: việc phòng ngự và tiêu trừ những những kích thích không tốt ảnh hưởng đến thần kinh (như sợ hãi quá độ hay kinh hoàng đột ngột), điều tiết và khống chế để khi huyết vận hành bình thường, duy trì mối quan hệ hiệp đồng lẫn nhau giữa các tạng phủ.

## 10.4. Người có Đởm khí mạnh mẽ

Tuy đột nhiên bị những kích thích, tác động nhưng không ảnh hưởng lớn, có thể thích nghi và chế phục trở lại.



## 10.5. Người có Đởm khí hư nhược

Khi bị khích thích và tác động thì bị ảnh hưởng quá độ. Thường do đó mà phát sinh tật bệnh.

Sự quyết đoán của Đởm còn thể hiện ở sự thịnh suy của chính khí trong cơ thể. Chỉ khi chính khí mạnh mẽ, nội khí đầy đủ thì Đởm khí mới mạnh, lúc đó mới có được những hành động quả cảm quyết đoán.

## 10.6. Các cơ quan nội tạng nhận sự quyết đoán ở Đởm

a. Đởm chủ quyết đoán[102]: Đởm, trung chính cương trực không thiên lệch, cho nên mười một tạng lấy quyết định ở nó .

b. Đởm chủ về khí Xuân sinh: Đởm, coi trọng sự thăng phát dương khí, Can Đởm đều thuộc mộc, đều ứng với khí thăng lên của mùa Xuân. Trong tạng phủ, Can là âm, Đởm là dương.

c. Đởm khí giúp chính trừ tà: Người dũng cảm khí nghịch loạn bị ngừng lại, người sợ hãi tà khí lưu trú sinh bệnh. Khí của Đởm tráng thịnh thì tà không thể dây dưa.

d. Đởm chủ về nửa biểu nửa lý, có thể thông đạt âm dương: Đởm, chức quan trung chính, lại là phủ kỳ hằng, bởi vậy có thể thông đạt âm dương, mà mười một tạng đều giữ sự quyết định ở đó.

Giải thích danh từ

***Biểu lý***

Biểu lý là một cương lĩnh dùng để biện luận vị trí trong ngoài, sâu nông trong sinh lý bệnh lý Đông y. Biểu và lý là hai khái niệm luôn được so sánh tương đối với nhau; biểu ở ngoài là phần nông, lý ở trong là phần sâu. Như so sánh trong cơ thể thì tạng phủ ở trong là lý, hình thể cơ thịt ở ngoài là biểu, so sánh riêng tạng phủ thì phủ tiếp xúc với bên ngoài thuộc biểu, tạng khép kín bên trong thuộc lý. So sánh giữa kinh lạc và tạng phủ thì kinh lạc bao bọc bên ngoài thuộc biểu, tạng phủ nằm sâu bên trong thuộc lý. So sánh da thịt và gân cốt thì da thịt ở ngoài là biểu, gân cốt ở trong là lý v.v...

'Quan vận tại thuỷ' giữ trách nhiệm tuần hoàn đường thuỷ

## 11. Tam tiêu, quan thuỷ lợi

*Tam tiêu, một trong sáu phủ, là tên gọi chung của Thượng tiêu, Trung tiêu và Hạ tiêu.*

Tam tiêu[147] trong học thuyết tạng phủ là một trong sáu phủ, có đặc điểm công năng là lấy thông làm dụng đối với sáu phủ, công năng chủ yếu của nó là khí hoá và lưu thông thuỷ dịch. Tam tiêu là tên gọi chung cho Thượng tiêu, Trung tiêu và Hạ tiêu. Vậy Tam tiêu là gì? Trả lời đơn giản thì Tam tiêu có hai nghĩa.

(1) Chỉ một trong sáu phủ, ý chỉ khoảng chứa của tạng phủ, tạng phủ bên trong hoặc các khoang tổ chức bên trong liên hệ với nhau mà hình thành đường thông, có tác dụng vận hành nguyên khí và tân dịch. Là vị trí để khí thăng giáng xuất nhập, cũng là đường thông để vận chuyển phân bố và bài tiết tân dịch.

(2) Là khái niệm về vị trí: từ cơ hoành trở lên là Thượng tiêu, từ cơ hoành đến rốn là Trung tiêu, từ rốn trở xuống hết thân mình là Hạ tiêu.

### 11.1. Thông hành nguyên khí

Nguyên khí là khí căn bản nhất, quan trọng nhất của con người. Nguyên khí là do tinh khí của Thận hoá sinh mà thành. Cho nên có gốc ở Thận, nhưng lại thông qua Tam tiêu vận hành và phân bố khắp toàn thân, chuyển đến ngũ tạng lục phủ, khởi nguồn cho tác dụng thúc đẩy kích phát của tạng phủ. Tam tiêu có công năng quản lý việc khí hoá của toàn thân, có thể 'chủ trì các khí'. Bởi vậy các loại công năng hoạt động (hoạt động khí hoá) đều phát sinh ở Tam tiêu.

### 11.2. Khai thông đường nước[148]

Vận hành thuỷ dịch là điều kiện cơ bản của vận chuyển bình thường trong cơ thể. Mà Tam tiêu đối với tác dụng quan kiện, nó cũng có công năng sơ thông đường thuỷ, vận hành thuỷ dịch. Sự trao đổi thuỷ dịch của cơ thể, là dựa vào sự tuyên phát và túc giáng của Phế, sự vận hành của Tỳ, sự tinh lọc khí hoá của Thận và sự phối hợp tác dụng của các tạng phủ khác như Vị, Tiểu trường, Đại trường, Bàng quang v.v... mới hoàn thành được toàn bộ quá trình. Tuy nhiên phải có Tam tiêu thông đạo, mới có thể thăng giáng xuất nhập được bình thường. Vấn đề này cũng liên quan đến công năng quản lý khí hoá cho toàn thân của Tam tiêu, do khí có đi thì thuỷ mới đi. Nếu như Tam tiêu không làm thông suốt đường thuỷ hoặc sự khí hoá của Tam tiêu không tốt, thì công năng điều tiết thuỷ dịch của các tạng phủ khác như Phế, Tỳ, Thận v.v... rất khó thực hiện. Bởi vậy chức năng thông điều thuỷ đạo của Tam tiêu trong quá trình trao đổi thuỷ dịch là rất quan trọng, không thể thay thế được.

### 11.3. Tam tiêu và tạng phủ

So sánh tạng với phủ thì tạng có địa vị chủ đạo; mà Tâm lại ở vị trí quân chủ thống lãnh mọi tạng phủ. Tam tiêu trong lục phủ cũng có chức năng tương tự như vậy. Thực tế, ngũ tạng lục phủ đại biểu cho hệ thống công năng rất phức tạp của cơ thể, mỗi thứ đều có công năng không hề tầm thường, Tam tiêu cũng không ngoại lệ. Tất nhiên Tam tiêu không thể thay thế hoặc bỏ qua được, bởi vì không một cơ quan tạng phủ nào có thể thay thế được vị trí của Tam tiêu. Tam tiêu là ba con đường liên hệ giữa con người với hoàn cảnh phát sinh trong tự nhiên; tinh khí của thiên địa dựa vào nó mới có thể nhiếp thu, chất cặn bã trong cơ thể nhờ nó mà bài xuất, đó chính là ý nghĩa của Tam tiêu tồn tại trong khoảng tạng phủ.

## 11.4. Sự phân chia Tam tiêu

Tam tiêu, là kênh mương của lục phủ vậy, đường dẫn nước từ nó mà ra. Tam tiêu (khí quản, thực quản, niệu quản) thông rỗng như hang động, có thể là con đường để thuỷ dịch lưu thông.

Thượng tiêu: bao gồm Tâm và Phế

Trung tiêu: Bao gồm Tỳ, Vị, Can, Đởm

Hạ tiêu: bao gồm Thận, Bàng quang, Tiểu trường và Đại trường

***Diễn giải phân chia***

❶ Thượng tiêu: Có bộ vị bắt đầu từ yết hầu trở xuống đến cơ hoành, bao gồm Tâm và Phế.

❷ Trung tiêu: bắt đầu từ trong Vị, nối tiếp với Thượng tiêu, bao gồm các bộ vị từ cơ hoành trở xuống đến rốn, gồm các tạng phủ là Tỳ và Vị.

❸ Hạ tiêu: chỉ bộ phận từ rốn trở xuống, bao gồm Thận, Bàng quang, Đại trường, Tiểu trường. Nếu theo góc độ sinh lý bệnh lý thì Hạ tiêu còn bao gồm những bộ phận cao hơn như Can, bởi vậy khi nói đến Hạ tiêu thường bao hàm cả Can và Thận.

## 11.5. Công năng của Tam tiêu

a. *"Thượng tiêu như vụ"*[175]: Thượng tiêu Tâm Phế có tính năng phân bố khí huyết đi nuôi dưỡng khắp các cơ quan tổ chức trong cơ thể, giống như sương mù thấm đẫm hơi nước cho hết thảy cỏ cây hoa lá, nên mới nói "Thượng tiêu như sương". (*Vụ* là hơi nước ở gần đất, là mù hay sương).

b. *"Trung tiêu như âu"*[180]: Trung tiêu gồm Tỳ Vị chuyên làm ngấu nhừ và chuyển hoá đồ ăn thức uống, từ đó hoá sinh ra khí huyết nuôi dưỡng cơ thể; giống như cái vại ủ có tác dụng ngâm ủ và lên men thực phẩm. Bởi vậy mới nói *"Trung tiêu như vại ủ"*. (Âu (沤) nghĩa là ngâm, ủ).

c. "Hạ tiêu như độc"[103]: Hạ tiêu có công năng sinh lý chủ yếu là đường dẫn truyền và bài tiết phân và nước tiểu. Nếu từ Đại trường đi ra thì là đại tiện, nếu từ Bàng quang mà bài xuất thì là tiểu tiện. Bởi vậy mới nói "Hạ tiêu như cái cửa cống". ( độc (渎) nghĩa là cái ngòi nước, cái cửa cống).

# 12. Bàng quang, quan hồ đập

*Bàng quang còn gọi là "bóng đái", là cơ quan chứa đựng cô đặc và bài tiết nước tiểu. Nó ở bụng dưới, liên thông trực tiếp với Thận, và cũng có quan hệ biểu lý với Thận.*

## 12.1. Bàng quang[75] chứa nước

《Nội kinh》 nói Bàng quang chứa đựng 'tân dịch', chủ yếu chỉ hai loại: nước tiểu và thuỷ dịch bình thường trong thân thể.

Thuỷ dịch của cơ thể được thay thế thông qua Tỳ, Phế, Thận, Đại Tiểu trường, Tam tiêu... tác dụng tổng hợp của các cơ quan tạng phủ mà hoàn thành, Thận thu nhận thuỷ dịch từ Tỳ Vị chuyển hoá cô đặc mà thành nước tiểu, dồn xuống chứa đựng trong Bàng quang, Bàng quang tiếp tục hấp thụ và cô đặc nước tiểu cho đến khi nước tiểu trong Bàng quang đầy tới một mức độ nào đó thì sẽ được đưa ra ngoài qua niệu đạo. Có thể thấy Bàng quang chứa đựng tân dịch cũng chính là tác dụng chứa đựng nước tiểu. Vậy 《Nội kinh》 đã ghi rõ ràng rằng Bàng quang chứa tân dịch là những chất thuỷ dịch bình thường trong cơ thể, cũng cho rằng đó là những vật chất quý giá của thân thể. Như 《Linh khu • Quyết khí》 có nói: *"Tấu lý phát tiết, mồ hôi xuất ra dầm dề, đó được gọi là tân". "Đồ ăn uống đưa vào khí chất được đầy đủ, cung cấp cho xương cốt, gân cốt được co duỗi, tươi nhuận bổ ích cho não tuỷ, da dẻ sẽ mịn màng nhuận trạch, đó gọi là dịch"*. Từ đó đã gộp tân dịch với tinh, khí, huyết, mạch thành một nhóm và gọi chung là 'lục khí'. Bởi vậy có thể thấy ý nghĩa của tân dịch ở hai phương diện trên là không giống nhau, không thể coi là cùng một nghĩa để luận bàn.

## 12.2. Bàng quang chủ khí hoá

Khí hoá, nguyên là một thuật ngữ của triết học Trung Quốc tối cổ, xuất hiện sớm nhất trong 'Kinh dịch'. Ý chỉ khí của âm dương hoá sinh vạn vật. Quan điểm trên được thu nhận trong lĩnh vực y học dùng để giải thích; trong hoạt động sống của con người, do khí vận động mà sinh ra các loại biến hoá sinh lý, bao quát tinh, khí, huyết, tân dịch... các vật chất có thể chuyển hoá và thay thế lẫn cho nhau. Bàng quang chủ khí hoá, sớm nhất thấy trong 《Tố vấn • Linh lan bí điển luận》 có nói: *"Bàng quang, là quan châu đô, tân dịch tàng chứa ở đó, khí hoá xuất phát từ đó"*. Ngoài ra, sự khí hoá của Bàng quang đối với các tạng phủ khác có quan hệ hết sức mật thiết. Đầu tiên, sự khí hoá của Bàng quang là dựa vào sự khí hoá của Thận. Bàng quang tương thông trực tiếp với Thận, cả hai có kinh mạch liên thuộc với nhau, có quan hệ biểu lý với nhau. Bởi vậy 《Linh khu • Bản du》 nói: *"Thận hợp Bàng quang"*. Thứ hai, sự khí hoá của Bàng quang lại dựa vào sự phối hợp khí hoá của Tam tiêu. 《Tố vấn • Linh lan bí điển luận》 nói *"Tam tiêu, là chức quan đường thuỷ, đường thuỷ từ đó mà ra"*. Tam tiêu không những là đường thăng giáng xuất nhập của khí cơ mà còn là nơi diễn ra khí hoá, quản lý việc khí hoá của toàn thân, vận hành thuỷ dịch, lưu thông thuỷ đạo, nên có ảnh hưởng đến sự khí hoá của Bàng quang và sự phối hợp thay đổi cân bằng thuỷ dịch. Cuối cùng, sự khí hoá của Bàng quang liên quan đến việc thông điều thuỷ đạo của Phế và công năng vận hoá của Tỳ. Như trong 《Huyết chứng luận • Tạng phủ bệnh cơ luận》 có nói: *"tiểu tiện tuy từ Bàng quang mà ra, nhưng thực ra lại có nguồn từ thuỷ ở Phế, nếu nước trên nguồn trong thì nước ở dưới cũng trong. Tỳ như kênh mương dẫn nước, nếu kênh mương tốt thì đường thuỷ cũng lợi"*. Từ đó nói lên công năng của Tỳ Phế cũng ảnh hưởng đến quá trình khí hoá của Bàng quang và công năng bài tiết nước tiểu của nó.

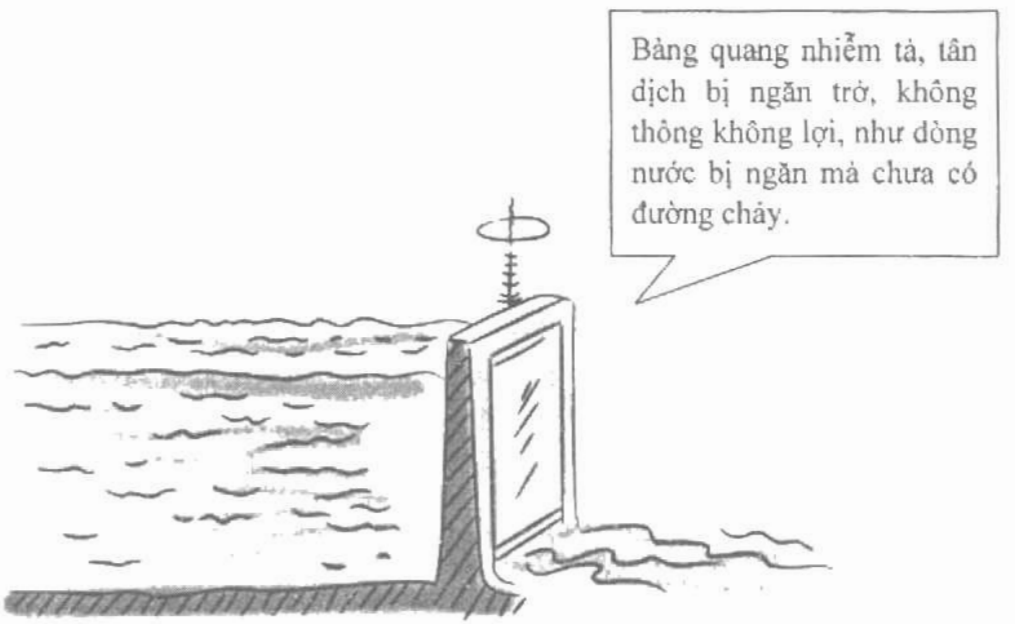
## 12.3. Nguồn nước ở Bàng quang là từ đâu

## 12.4. Những nhận thức khác nhau về Bàng quang

| 《Nội kinh》, 《Nạn kinh》 | 《Huyết chứng luận • Tạng phủ bệnh cơ》 |
|---|---|
| **Bàng quang = Bóng đái** | **Bóng đái ≠ Bàng quang** |
| Quan điểm cho rằng: công năng của Bàng quang là chứa đựng tân dịch đồng thời cũng là cơ quan chứa và bài tiết nước tiểu | Quan điểm này cho rằng: Bàng quang là cơ quan chứa đựng tân dịch mà tích chứa và bài tiết nước tiểu lại là cơ quan khác đó là bóng đái. Bàng quang ở trên bóng đái cả hai có liên hệ trực tiếp với nhau. |

## 12.5. Ngoại cảm bệnh tà xâm phạm Bàng quang

Kinh khí của Bàng quang bị ngăn trở, thì vệ dương bị vấy khốn mà thành sợ lạnh phát sốt, tân dịch bị ngăn trở mà không tiết ra ngoai được nên không có mồ hôi, không đi xuống được mà tiểu tiện không lợi. Đó đều là biểu hiện của ngoại tà xâm nhập Bàng quang khiến cho công năng trữ tàng tân dịch của Bàng quang bị thất thường.



# CHƯƠNG 5

## Kỳ kinh bát mạch

*Kinh lạc chiếm một vị trí quan trọng, là khái niệm xuyên suốt trong toàn sách 《Nội kinh》. Kinh lạc là tên gọi chung cho kinh mạch và lạc mạch. 《Nội kinh》 đối với việc nhận thức kinh lạc là dựa vào quá trình quan sát và đúc kết lâu dài, mới tổng kết nên hệ thống đó. Ngoài kinh mạch ra còn đưa ra các khái niệm mới như: lạc mạch, kinh biệt, kinh cân, bì bộ và kỳ kinh. Tất cả hình thành một hệ thống kinh lạc tổng thể, là một kết cấu sinh lý quan trọng của Đông y.*

# Đồ hình minh hoạ


- Là mạch máu, hệ thần kinh? Là một hệ thống chưa biết? (1)
- Là mạch máu, hệ thần kinh? Là một hệ thống chưa biết? (2)
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ thái âm Phế
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ dương minh Đại trường
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc Dương minh Vị
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc Thái âm Tỳ
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ thái âm Tâm
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ thái dương Tiểu trường
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc thiếu âm Thận
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc Thái dương Bàng quang
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ quyết âm Tâm bao
- Hình vẽ minh hoạ kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc thiếu dương Đởm
- Hình vẽ minh hoạ kinh Túc quyết âm Can
- Hình vẽ minh hoạ kỳ kinh bát mạch
- Vạch rõ phương pháp tu trì tính công và mệnh công

# 1. Sự phân vân của mọi người với thuyết kinh lạc

*Kinh lạc là tên gọi chung của kinh mạch và lạc mạch, là hệ thống đường dẫn khí huyết ngang dọc chằng chịt ở toàn thân. Người xưa gọi kinh mạch là có sự liên tưởng đến hệ thống cấp thoát nước trong tự nhiên và xã hội.*

## 1.1. Vấn đề từ nghìn xưa còn để ngỏ

Từ hơn hai nghìn năm trước đã có các hình vẽ kinh lạc[244]. Trong 《Nội kinh》 cũng không ít chương chuyên luận bàn về kinh lạc. Nhưng dưới con mắt của mọi người, hệ thống kinh lạc đã được kiểm chứng thực tiễn trong hàng nghìn năm nay, không có một vấn đề gì khách quan sự thực. Tuy nhiên, đối với giải phẫu học hiện đại, bất kể sử dụng kính hiển vi điện tử phóng đại cỡ nào, cũng đều không thể tìm thấy bất kỳ một đường kinh lạc nào đi theo sơ đồ của người xưa. Vậy có tồn tại thực thể khách quan kinh lạc hay không? Nếu có thì tại sao không thể phát hiện ra? Kinh lạc có quan hệ đối với khoa học hiện đại như thế nào? Nếu không có, thì lý giải vấn đề tính năng và tác dụng của 14 đường kinh mạch như thế nào? Làm sao giải thích được hiệu quả của phương pháp châm cứu? Đó đều là những vấn đề mà cho đến bây giờ vẫn chưa lý giải được một cách thống nhất.

Giới khoa học ở lĩnh vực Tây y, sinh học và vật lý đa số phủ định quan điểm kinh lạc. Có quan điểm cho rằng, kinh lạc là sản phẩm kết hợp của suy luận triết học và y học cổ Trung Quốc. Người Trung Quốc đã vận dụng quan điểm âm dương, ngũ hành, bát quái và 'thiên nhân tương ứng'... mà suy luận ra học thuyết kinh lạc, chứ nó hoàn toàn không tồn tại trong thực tế, khoa học thực nghiệm vĩnh viễn không thể chứng nghiệm được. Ngoài việc cho rằng kinh lạc là một sản phẩm của triết học ra, giới khoa học hiện đang có hai quan điểm khác nhau về sự tồn tại của kinh lạc.

❶ Kinh lạc là hệ thống mạch máu và đường thần kinh

Ngành sinh vật học, y học thậm chí một số học giả Đông y cho rằng: Học thuyết kinh lạc chính là sự tổng hợp toàn bộ hệ thống mạch máu và thần kinh của cơ thể, chẳng qua là cách gọi của y học cổTrung Quốc và y học hiện đại là khác nhau mà thôi. Ngành giải phẫu học cổ đại Trung Quốc còn sơ khai không phát triển rực rỡ như bây giờ nên toàn bộ nhận thức của người cổ Trung Quốc chưa có khái niệm 'mạch máu' và 'đường thần kinh'. Nhiều người sau khi nghiên cứu văn hiến Trung Quốc cho rằng: người xưa khi miêu tả kinh lạc phần lớn là nói đến tác dụng tuần hoàn huyết dịch trong cơ thể. Giới học thuật hiện tại cũng công nhận, hệ thống kinh lạc của người xưa đã bao hàm toàn bộ khái niệm mạch máu của giải phẫu học hiện đại.

Trong 《Nội kinh》 cũng không nói đến khái niệm 'thần kinh' mà chỉ đề cập đến kinh lạc. Hệ thống thần kinh là không thể thiếu được đối với sự sống, nếu không biết đến hệ thống thần kinh thì toàn bộ nền y học sẽ sai lầm mà không thể lưu truyền đến bây giờ. Đối với nghiên cứu hiện nay cho thấy, khái niệm kinh lạc của người xưa là cực kỳ rộng lớn, đa số các đường miêu tả về hệ thống kinh lạc của người xưa rất gần với các đường thần kinh theo khoa học hiện đại. Trên thực tế giải phẫu, hệ thống kinh mạch và huyệt vị có mối liên hệ mật thiết đến các vị trí thần kinh. điều này được thể hiện rất rõ ràng ở hiệu quả và phương pháp trong châm tê, điện châm. Không ít các hiện tượng điện châm có thể dùng tác dụng của thần kinh để lý giải. Bởi vậy, nhiều quan điểm cho rằng kinh lạc chính là hệ thống mạch máu và thần kinh trong cơ thể.

## 1.2. Sơ đồ tổng quát kinh lạc

**Hệ thống kinh lạc**

- **Kinh mạch**
  - **Mười hai chính kinh (12 kinh mạch chính)** — Là đường vận hành chủ yếu của khí huyết, là những đường liên hệ trực tiếp vào bên trong tạng phủ.
    - Ba kinh âm ở tay
      1. Kinh thủ thái âm Phế
      2. Kinh thủ quyết âm Tâm bao
      3. Kinh thủ thiếu âm Tâm bao
    - Ba kinh dương ở tay
      1. Kinh thủ dương minh Đại trường
      2. Kinh thủ thiếu dương Tam tiêu
      3. Kinh thủ thái dương Tiểu trường
    - Ba kinh âm ở chân
      1. Kinh túc thái âm Tỳ
      2. Kinh túc quyết âm Can
      3. Kinh túc thiếu âm Thận
    - Ba kinh dương ở chân
      1. Kinh túc dương minh Vị
      2. Kinh túc thiếu dương Đởm
      3. Kinh túc thái dương Bàng quang
  - **Kỳ kinh bát mạch** → Ngoài mười hai kinh mạch chính ra, cũng là những kinh mạch hết sức quan trọng, bao gồm: mạch Nhâm, mạch Đốc, mạch Xung, mạch Đới, mạch Âm kiều, mạch Dương kiều, mạch Âm duy, mạch Dương duy. Có tác dụng thống suất, liên lạc và điều tiết tác dụng của mười hai kinh mạch chính.
  - **Mười hai kinh nhánh (kinh biệt)** → Mỗi một trong 12 kinh chính đều có một nhánh lớn gọi là kinh nhánh. Kinh nhánh tách từ 12 kinh chính ra, đi vào trong người để liên lạc với các tạng phủ tương ứng, sau đó đa số đi lên đầu.
- **Lạc mạch**
  - **Mười lăm lạc mạch** → Là những nhánh tách từ 12 kinh chính, hai mạch Nhâm Đốc và hai nhánh tách ra từ kinh Tỳ. Có tác dụng nối thông các kinh chính có quan hệ biểu lý với nhau hoàn thành mạng lưới tuần hoàn và liên lạc toàn thân.
  - **Tôn lạc** → là nhánh nhỏ tách từ lạc mạch.
  - **Phù lạc** → là những nhánh nhỏ tách từ lạc mạch nổi lên trên mặt da, có thể nhìn thấy được.
- **Mười hai kinh cân** → Là nơi mà kinh khí của 12 kinh mạch kết tụ, phân tán và liên lạc với cơ, khớp. Nó chính là hệ cơ gân điều khiển mọi cử động của cơ thể.
- **Mười hai khu da (bì bộ)** → Là những vùng da phản ánh công năng hoạt động của mười hai kinh mạch.

## ❷ Kinh lạc là một hệ thống còn chưa biết

Có quan điểm cho rằng, nghĩa rộng của hệ thống kinh lạc bao quát toàn bộ hệ thống mạch máu và thần kinh, có thể còn bao quát cả chức năng điều tiết thể dịch, hệ limpô v.v... là những hệ thống mà y học hiện đại đã chứng minh là có thật. Bởi vậy, họ cũng cho rằng, ngoài tất cả những hệ thống mà khoa học đã phát hiện và kiểm chứng được ra, trong cơ thể còn tồn tại một hệ thống huyền bí, đặc sắc mà khoa học hiện đại còn chưa nhận biết được, đó chính hệ thống kinh lạc theo học thuyết Đông y. Nghĩa hẹp thì kinh lạc thường chỉ những hệ thống mạch máu và thần kinh đặc biệt v.v... Nó có đặc trưng như sau:

### a. Sự đặc biệt ở đường vận hành

《Nội kinh》 đưa ra đường vận hành của 14 kinh mạch và các huyệt vị của nó. Là một hệ thống mà cho đến hiện nay, khoa học còn chưa nhận thức được, 14 đường kinh mạch này không phải là các mạch máu hay hệ thống thần kinh, nó tồn tại khách quan và độc lập đối với những gì mà y học hiện đại có thể nhận biết được, đó cũng là vấn đề trọng tâm của thuyết kinh lạc.

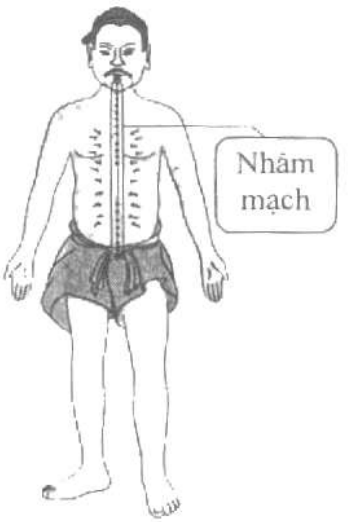
### b. Đặc biệt ở mối quan hệ giữa kinh mạch và tạng phủ

Mỗi một kinh mạch lại có mối quan hệ tương ứng với một tạng hoặc phủ, và có mối liên quan về sinh lý bệnh lý với tạng phủ ấy, và lấy tạng phủ đó để gọi tên. Như kinh Tâm, kinh Phế, kinh Đởm, kinh Trường, kinh Vị v.v... Mối quan hệ giữa đường kinh mạch và tạng phủ là một vấn đề mà khoa học hiện đại chưa nhận thức được rõ ràng.

### c. Đặc biệt ở lý luận và hiệu quả trị liệu

Lý luận kinh lạc cho rằng, kinh mạch là con đường vận hành của 'khí' và 'huyết'. Mà 'khí' theo cách hiểu của Tây y thì chỉ thuần tuý là các chất khí có trong môi trường. Nhưng theo học thuyết của Đông y thì khí lại gồm rất nhiều loại (tông khí, nguyên khí, vệ khí, đinh khí...), thể hiện ở nhiều dạng khác nhau (dưỡng khí, năng lượng, công năng, miễn dịch....), và có tính chất hết sức phong phú. Khái niệm 'Khí' của Đông y hết sức cao siêu huyền ảo, phạm vi ứng dụng cực kỳ rộng rãi, hiệu quả thu được rất cao. Tuy vậy, trình độ của khoa học hiện đại và Tây y vẫn chưa thể phát hiện và nhận biết được; đây chính là bờ vực ngăn cách hai nền y học lớn mạnh nhất của loài người từ xưa đến nay là Đông y và Tây y. Nhưng thông qua châm cứu vào huyệt vị và đường kinh mạch (khác hẳn với lý luận của Tây y), các lương y phương Đông có thể đem lại cân bằng cho âm dương, khai thông bế tắc, bồi đắp hư thiếu, triệt tiêu bệnh độc đem lại những hiệu quả trị liệu tuyệt vời mà Tây y không thể lý giải được. Do vậy hiệu quả và việc ứng dụng châm cứu đã được công nhận ở hầu hết các nước trên thế giới, nên học thuyết kinh lạc của Đông y mặc nhiên đã được công nhận là thực sự tồn tại chỉ là chưa quan sát được mà thôi.

### 1.3. Kinh lạc và 'khí'




《Nội kinh》 cho rằng: kinh mạch là con đường vận hành 'khí' trong cơ thể. Người xưa cũng phát hiện mối quan hệ giữa kinh lạc với công năng của khí. Nhà đại y học đời Minh, Lý Thời Chân nói: những đường dẫn bên trong (kinh lạc), chỉ có những người biết quan sát vào bên trong (những người luyện khí công) mới có thể quan sát được. Nhiều thực tế đã chứng minh, trong khí công 'khí' và sự vận hành của khí trong kinh lạc hay những trường hợp châm cứu mà có cảm giác 'đắc khí', không chỉ có tên gọi khác nhau mà về thể chất cũng tương thông với nhau.

### 1.4. Quy luật phân bố kinh lạc trên toàn cơ thể

| | |
|---|---|
| Sáu kinh âm | phân bố ở bên trong tay chân và vùng ngực bụng |
| Sáu kinh dương | phân bố ở phía ngoài tay chân, vùng đầu mặt và thân mình |
| Ba kinh âm | ở tay thì kinh thủ thái âm Phế ở phía trước, kinh thủ quyết âm Tâm bao ở giữa, kinh thủ thiếu âm Tâm ở sau cùng. Ba kinh âm ở chân tính từ trong mắt cá chân đi xuống thì: quyết âm ở trước, thái âm ở giữa, thiếu âm ở sau; từ khoảng trên mắt cá chân 8 thốn thì thái âm đi ra cắt với quyết âm ở phía trước. |
| Ba kinh dương | Ở tay thì kinh thủ dương minh Đại trường ở phía trước, thủ thiếu dương Tam tiêu ở giữa, kinh thủ thái dương Tiểu trường ở sau. Ở chân thì kinh Túc dương minh Vị ở trước, Túc thiếu dương Đởm ở giữa, Túc thái dương Bàng quang ở sau. |
| Kinh túc thiếu âm Thận | ở ngực cách đường trung tuyến cơ thể 2 thốn, ở bụng cách đường trung tuyến 0,5 thốn. |
| Kinh túc thái âm Tỳ | ở ngực cách đường trung tuyến 6 thốn, ở bụng cách đường trung tuyến 4 thốn. |
| Kinh túc quyết âm Can | có tính tuần hành theo quy luật không mạnh. |
| Kinh túc dương minh Vị | hai bên cách đường trung tuyến ngực 4 thốn, cách đường trung tuyến bụng 2 thốn. |
| Kinh túc thái dương Bàng quang | đi ở vùng Thận, hai bên cách đường trung tuyến Thận 1,5 thốn và 3 thốn. |
| Kinh túc thiếu dương Đởm | phân bố ở một bên mặt. |

## 1.5. Mười hai kinh mạch

Mười hai kinh mạch là những chủ thể của hệ thống kinh lạc, có đặc trưng chủ yếu là sự tương hợp biểu lý, và liên lạc tương ứng với các tạng phủ sở thuộc. Bao gồm ba kinh âm ở tay (kinh Thủ thái âm Phế, kinh Thủ quyết âm Tâm bao, kinh Thủ thiếu âm Tâm), ba kinh dương ở tay (kinh Thủ dương minh Đại trường, kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu, kinh Thủ thái dương Tiểu trường), ba kinh Dương ở chân (kinh Túc dương minh Vị, kinh Túc thiếu âm Đởm, kinh Túc thái dương Bàng quang), ba kinh âm ở chân (kinh Túc thái âm Tỳ, kinh Túc quyết âm Can, kinh Túc thiếu âm Thận), tất cả 12 kinh này còn được gọi là 'chính kinh' hay 'kinh chính'.

### a. Quy luật phân bố của mười hai kinh mạch ở thể biểu:

Mỗi một kinh trong mười hai chính kinh lại gồm có hai phần ở hai bên trái và phải trong cơ thể, đối xứng nhau qua đường trục chính của cơ thể. Các chính kinh phân bố ở đầu, mình, tay chân trong toàn bộ cơ thể.

### b. Quan hệ biểu lý liên thông giữa mười hai kinh mạch:

Mỗi một kinh trong mười hai chính kinh lại liên thuộc với một tạng phủ tương ứng, trong đó kinh âm thuộc vào tạng liên lạc với phủ, kinh dương thuộc vào phủ liên lạc với tạng, một tạng phối hợp với một phủ, một âm phối hợp với một dương, hình thành mối quan hệ giữa tạng phủ, âm dương, biểu lý, thuộc vào - liên lạc.

### c. Hướng đi của mười hai kinh:

Ba kinh âm ở tay đi từ ngực đến tay; ba kinh dương ở tay đi từ tay đến đầu; ba kinh dương ở chân đi từ đầu xuống chân; ba kinh âm ở chân đi từ chân lên đến bụng (hoặc ngực).

### d. Quy luật tiếp nối giữa mười hai kinh:

Kinh âm và kinh dương (biểu lý lẫn nhau) giao tiếp với nhau ở đầu ngón tay chân; Kinh dương và kinh dương (kinh cùng tên) giao tiếp với nhau ở vùng mặt; kinh âm và kinh âm giao tiếp với nhau ở vùng ngực.

## Là mạch máu, hệ thần kinh? Là một hệ thống chưa biết? (3)

### 1.6. Những tìm tòi nghiên cứu đối với học thuyết kinh lạc

a. Những năm 50 của thế kỷ 20

- Có người cho rằng trên cơ sở giải phẫu các mạch máu thì không thấy tồn tại bất kỳ một kinh lạc độc lập nào như mô tả.

- Mọi người trong khi châm cứu phát hiện thấy một hiện tượng kỳ lạ: có người trong quá trình châm cứu thấy xuất hiện những đường chạy cảm giác di chuyển theo đường kinh mạch. Từ đó mới chính thức gọi là đường 'cảm truyền theo kinh' và những người đó được gọi là 'người mẫn cảm kinh lạc'.

Người vận dụng học thuyết này chỉ chiếm một bộ phận hết sức ít ỏi.

b. Những năm 70 của thế kỷ 20

Tiến hành những nghiên cứu chuyên sâu về hiện tượng 'cảm truyền theo kinh' phát hiện đây là một đặc tính kỳ lạ.

- Tốc độ chậm lại
- Có thể chịu được những cản trở do áp lực cơ giới và chiếu xạ sinh lý dịch muối và nhiệt độ đông lạnh.
- Có thể chạy qua tổ chức sẹo và đi qua khu vực gây tê cục bộ.
- Trên đường cảm truyền theo kinh xuất hiện huyết quản mở rộng, phù thũng nhẹ và có thể đo được điện cơ phát ra.
- Phát hiện một số bệnh nhân liệt tay chân, ở vị trí tay chân liệt vẫn xuất hiện hiện tượng cảm truyền theo kinh.

c. Những năm 80 của thế kỷ 20

Thông qua máy chiếu chụp các nguyên tố đồng vị vận hành trong hệ tuần hoàn. Sử dụng các tiến bộ về vật lý sinh học tiến hành nghiên cứu đối với kinh lạc phát hiện: ở các đường kinh lạc đi qua có các tính chất vật lý đặc trưng rõ rệt như: giá trị của điện trở và chấn động siêu âm thấp, có khả năng truyền dẫn thanh quang nhiệt và chuyển dịch nguyên tố đồng vị tốt.

Nó có thể chứng thực một cách khách quan rằng kinh lạc tồn tại khách quan dựa trên các thông số vật lý.

d. Những năm 90 của thế kỷ 20

Hình thành giả thuyết

- Là thần kinh: cho rằng sự 'dẫn truyền theo đường kinh' là kết quả của việc truyền những thông tin thần kinh ở hệ thần kinh.
- Là thể dịch: cho rằng khái niệm khí huyết Đông y là chỉ các loại dịch thể của con người, còn kinh lạc là con đường vận hành những thể dịch đó, dịch thể vận động kích thích thần kinh sản sinh ra hiện tượng 'tuần kinh cảm truyền'.
- Là năng lượng: cho rằng kinh lạc là con đường truyền dẫn các loại thông tin và năng lượng vật lý trong cơ thể.

Từ vai ra tay gồm 11 huyệt

## 2. Kinh thủ thái âm Phế

*Kinh thủ thái âm phế, chủ yếu phân bố ở mé trên cánh tay trong.*

### 2.1. Đường tuần hành

Đường kinh tuần hành ở mé ngoài ngực trên, đi theo mép trên cánh tay trong, đến đầu mép ngoài ngón tay cái. Gồm 11 huyệt, cộng cả hai bên trái phải là 22 huyệt.

Bắt đầu từ trung tiêu, đi xuống liên lạc với Đại trường; Vòng trở lại quanh Vị đi lên vùng thượng vị, xuyên qua cơ hoành, đi vào bên trong Phế, liên thuộc với tạng Phế. Từ 'hệ thống Phế' (chỉ Phế và hầu) đi ngang xuống, men phía trên bên trong cánh tay, phía trước hai kinh thiếu âm và quyết âm; xuống giữa lỗ hõm ở khuỷu tay, men phía trong xương cẳng tay đi xuống phía cổ tay. Đi vào thốn khẩu, qua huyệt Ngư tế, men theo mu trên bàn tay đi ra mép ngoài ngón tay cái.

Phân nhánh ở sau cổ tay trong: Từ huyệt Liệt khuyết đi thẳng ra mép đầu ngón tay trỏ (phía giáp ngón cái, huyệt Thương dương), nối tiếp với kinh Thủ dương minh Đại trường.

### 2.2. Đường kinh chủ trị

a. Bệnh ở hệ hô hấp như: viêm phế quản cấp, ho hắng, đau tức ngực.

b. Bệnh ở ngũ quan như: viêm họng, tắc ngạt mũi, chảy máu cam.

c. Tật bệnh ở vùng kinh mạch như: nóng gan bàn tay, đau mỏi ở mép trên tay.

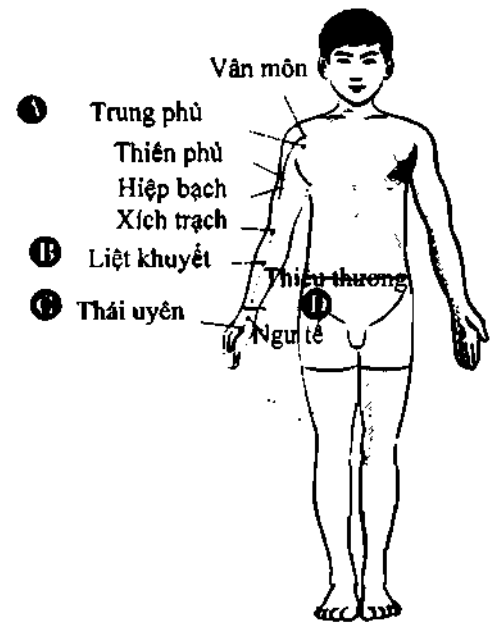
### 2.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Trung phủ: có công năng tuyên Phế lý khí, hết suyễn dứt ho, có tác dụng bảo kiện nhất định đối với việc tăng cường công năng của tạng Phế.

b. Liệt khuyết: có thể phòng trị yết hầu sưng đau, miệng méo mắt lệch, nửa người tê dại, răng đau, ho hắng thở gấp.

c. Thái uyên: thanh Phế lợi họng, thông đạt kinh lạc, giúp phòng trị ở vùng Phế và bệnh ở yết hầu.

d. Thiếu thương: có thể thanh nhiệt, khai khiếu, đối với cấp cứu là số một. Đối với phát sốt, hôn mê, hưu khắc, yết hầu sưng đau, điên cuồng, chảy máu cam cũng có tác dụng phòng trị tốt.



Từ tay lên đầu gồm 20 huyệt

## 3. Kinh thủ dương minh Đại trường

*Kinh Đại trường thủ dương minh chủ yếu phân bố ở mép trên cánh tay ngoài.*

### 3.1. Đường tuần hành

Đường kinh tuần hành bắt đầu từ mép ngoài ngón tay trỏ, đi theo mặt ngoài cánh tay, qua vai, cổ, vào răng đến bên mũi. Từ tay lên đến đầu gồm 20 huyệt, cộng cả hai bên trái phải là 40 huyệt

Xuất phát từ đầu ngón tay trỏ (Thương dương), đi qua vùng giữa xương ngón trỏ và ngón cái, vào giữa hai gân, theo cẳng tay đi lên, vòng ra khuỷu tay phía ngoài, đi lên theo mặt ngoài cánh tay, lên vai, ra đầu xương bả vai. Vòng ra sau chẩm gáy 'nơi các kinh thủ túc tam âm tụ hội' (Đại chuỳ). Xuôi xuống chỗ lõm xương quai xanh (khuyết bồn), liên lạc với tạng Phế, xuyên qua cơ hoành. Hội thuộc ở Đại trường. Mạch nhánh từ khuyết bồn: Mạch nhánh của nó từ chỗ lõm xương quai xanh lên cổ, qua má, vào hàm răng dưới; Đi ra kẹp hai bên miệng, giao nhau tại nhân trung, rồi bắt chéo nhau đi lên ôm hai bên cánh mũi.

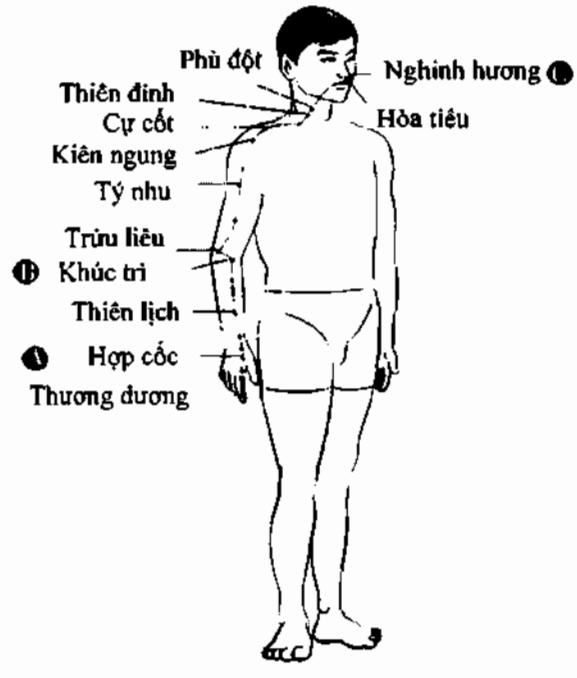
### 3.2. Đường này chủ trị

a. Cảm nhiễm đường hô hấp như: cảm mạo phát sốt, ho hắng, đau đầu.

b. Tật bệnh ở đầu mặt ngũ quan như: vùng mặt tê dại, liệt cơ mặt, đau giây thần kinh tam thoa, phì đại tuyến giáp trạng, limphô vùng cổ sưng thũng, tai ù, tai điếc.

c. Bệnh da dẻ quá mẫn cảm như: da dẻ ngứa ngáy, da nổi mụn nhọt.

d. Tật bệnh ở vị trí kinh mạch như: lưng ngón tay, lưng cánh tay sưng đau, khuỷu vai đau mỏi.




### 3.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Hợp cốc:

Là huyệt quan trọng trong dưỡng sinh. Thường xuyên day ấn hoặc châm cứu có thể kéo dài tuổi thọ. Công dụng của nó là: tinh não khai khiếu, sơ phong thanh nhiệt, giảm đau thông mạch. Có thể phòng trị các bệnh ở đầu mặt ngũ quan và các chứng: vô hãn, tự hãn, đạo hãn, bế kinh, đới sản, hôn mê, điên cuồng, các chứng tê.

b. Khúc trì:

Công dụng thanh nhiệt lợi thấp, dẹp phong giải biểu, điều hoà doanh vệ; Rất có công hiệu đối với các chứng: tay khó cử động, huyết áp cao, yết hầu sưng đau. Trên thực tế đã chứng minh, huyệt này có tác dụng điều chỉnh huyết áp, làm chắc răng, làm giảm quá trình suy yếu thị lực ở người già.

c. Nghinh xuân:

Công dụng thanh nhiệt tán phong, thông mũi họng.

Từ đầu xuống chân gồm 45 huyệt

## 4. Kinh Túc dương minh vị

*Kinh Vị dương minh chân chủ yếu phân bố ở mặt cổ, mé ngoài ngực bụng và mé ngoài chân trước.*

### 4.1. Đường tuần hành

Đường kinh tuần hành từ dưới mắt, đi vòng quanh mắt một vòng, đi vòng qua cổ đến ngực bụng, theo mé ngoài mặt trước chân đến ngón mép ngoài đầu ngón chân thứ hai. Từ đầu xuống đến chân gồm 45 huyệt, cộng cả hai bên trái phải là 90 huyệt.

Khởi đầu từ khoé mũi (Nghinh xuân), đi lên cạnh gốc mũi, giao hợp ở bên kinh Túc thái dương, đi men theo viền ngoài mũi xuống (Thừa khấp), nhập vào lợi trên, chạy vòng quanh môi miệng, xuống dưới giao nhau ở trong rãnh giữa môi và cằm (chỗ lõm dưới môi dưới, sát huyệt Thừa tương). Nhập vào cạnh mạch Thái dương, đi xuống phía ngoài mũi, đi vào hàm răng trên. Ra vòng xung quanh môi. Xuống giao nhau ở chỗ lõm dưới giữa môi dưới (Thừa tương), men dưới quai hàm (Đại nghinh). Đi xuống dưới góc hàm (Giáp xa). Lên phía trước tai (Thượng quan), lên mé tóc, đến đỉnh trán (Đầu duy).

Phân nhánh ở vùng mặt: Từ huyệt Đại nghinh đi qua huyệt Nhân nghinh, xuống yết hầu, vào chỗ lõm xương quai xanh, đi xuống xuyên qua cơ hoành, đến hội thuộc ở Vị, liên lạc với Tỳ.

Phân nhánh ở Khuyết bồn: Mạch chạy thẳng từ chỗ lõm xương quai xanh xuống vú. Xuống cạnh rốn vào vùng Khí nhai

Phân nhánh từ Lan môn: xuất phát từ cửa dưới của dạ dày, xuống bụng, xuống đến Khí nhai thì hợp với mạch đi thẳng, xuống dưới vế, tới giữa đùi, đến xương bánh chè, xuống dưới cẳng chân phía ngoài, xuống chỗ lõm cổ chân. Vào ngón giữa,

Phân nhánh ở cẳng chân: Một nhánh bắt đầu tách ra từ chỗ dưới đầu gối 3 thốn, Đi xuống phía ngoài ngón giữa.

Phân nhánh ở lưng bàn chân: Một nhánh khác tách ra từ cổ chân (Xung dương) đi xuống đầu ngón cái (Ẩn bạch), tiếp nối với kinh Túc thái âm Tỳ.

### 4.2. Bệnh biến chủ trị

a. Bệnh đường ruột như: Sa dạ dày, suy giảm khả năng co bóp, rối loạn công năng thần kinh trường vị.

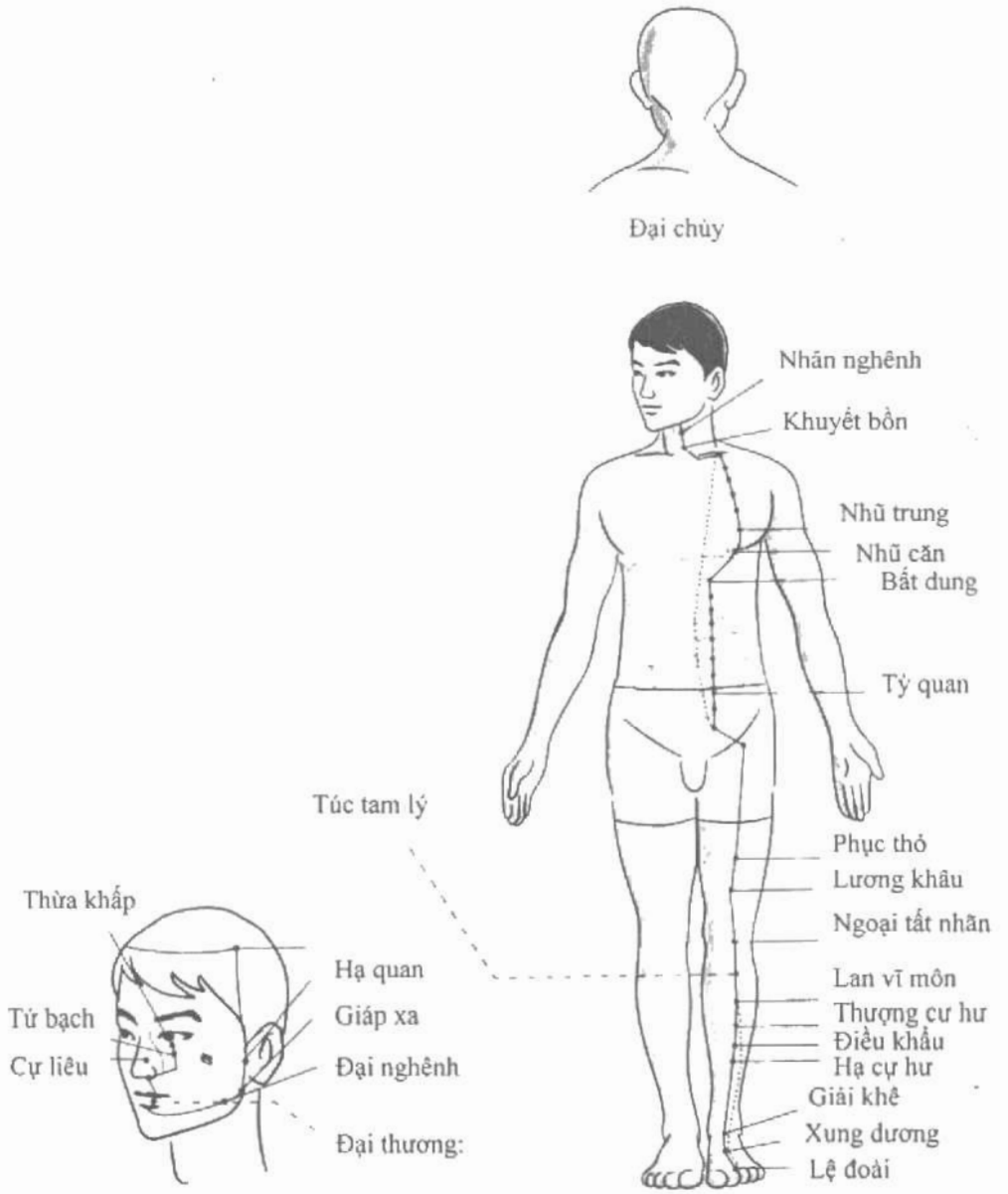
b. Bệnh ở đầu mặt ngũ quan như: đau đầu, đau răng, tê dại thần kinh mặt, viêm tuyến tai.

c. Bệnh ở vị trí đường kinh đi qua như: ngực đau, khớp đầu gối đau, chân tê dại, liệt nửa người.

d. Bệnh khác như: suy nhược thần kinh, thân thể hư yếu, viêm tuyến vú.

Hình vẽ minh hoạ kinh Túc dương minh Vị

## 4.3. Huyệt vị kinh Túc dương minh vị




## 4.4. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Địa thương:

Huyệt này có thể trừ phong thông mạch, có thể phòng trị miệng hầu chảy dãi, khoé mắt nháy động.

b. Túc tam lý:

Là huyệt quan trọng đem sự mạnh khoẻ cho toàn thân, có thể kiện Tỳ Vị, trợ tiêu hoá, ích khí tăng lực, nâng cao khả năng miễn dịch hoặc kháng bệnh.

Từ chân lên ngực gồm 21 huyệt

## 5. Kinh Túc thái âm tỳ

*Kinh Tỳ thái âm chân chủ yếu phân bố ở ngực bụng và mé trong chân.*

### 5.1. Đường tuần hành

Đường kinh tuần hành từ đầu ngón chân cái, đi qua cạnh bàn chân trong, theo mép trong cẳng chân, đùi lên bụng đến mé ngoài trước ngực. Từ chân lên ngực gồm 21 huyệt, cộng hai bên trái phải là 42 huyệt.

Khởi đầu từ mép trong đầu ngón chân cái (Ẩn bạch), đi men theo đường nối da mu bàn chân và da gan bàn chân, đến đầu sau xương bàn chân thứ nhất, đi lên trước mắt cá trong, lên bắp chân trong. Đi men theo phía trong xương chày (xương cẳng chân), Bắt chéo với Quyết âm Can, đi ở phía trước kinh đó lên mặt trong khớp gối phía trước của mặt trong đùi, đi vào trong bụng. Hội thuộc với tạng Tỳ, liên lạc với Vị. Đi lên trên xuyên qua cơ hoành, giáp với hai bên thực quản, nối với cuống lưỡi và lan toả ra bên dưới lưỡi.

Nhánh khác ở vùng dạ dày: đi lên trên cũng xuyên qua cơ hoành, vào trong Tâm, để nối tiếp với kinh Thủ thiếu âm Tâm.

### 5.2. Kinh này chủ trị

a.1. Bệnh ở hệ tiêu hoá như: tiêu hoá không tốt, phúc tả, tiện bí, rối loạn chức năng tiêu hoá.

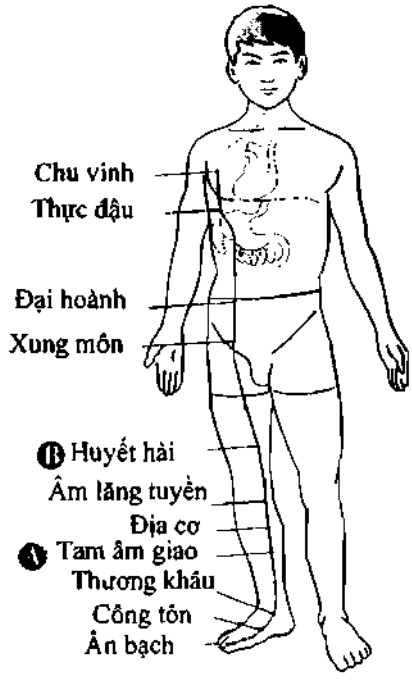
a.2. Bệnh ở hệ sinh dục và tiết niệu như: kinh nguyệt không điều hoà, bế kinh, thống kinh, viêm tiền liệt tuyến, di tinh, dương nuy.

a.3. Bệnh ở vị trí kinh mạch đi qua như: khó cử động chân, viêm thấp khớp.

### 5.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Tam âm giao:

Là huyệt tăng cường công năng cho các cơ quan ở bụng, đặc biệt là tác dụng làm vững mạnh hệ sinh dục. Có thể phòng chữa bệnh: bụng trướng ruột sôi, ỉa chảy, kinh nguyệt thất thường, đới hạ, dương nuy di tinh, són đái, mất ngủ, sán khí, khó chửa.




b. Huyết hải:

Có tác dụng điều hoà khí huyết, trừ phong thắng thấp, giúp phòng trị chứng: kinh nguyệt thất thường, băng lậu, bế kinh, đau nhức khớp xương.

Từ ngực chạy ở tay gồm 9 huyệt

## 6. Kinh Thủ thiếu âm Tâm

*Kinh Tâm thiếu âm tay, chủ yếu phân bố ở bên trong mé dưới tay.*

### 6.1. Đường tuần hành

Đường kinh tuần hành từ dưới nách đi men theo mép dưới mặt trong cánh tay, đến mép trong đầu ngón tay út. Từ ngực chạy ở tay gồm 9 huyệt, cộng cả hai bên trái phải là 18 huyệt. Bắt đầu từ giữa tim, đi ra hệ thống tổ chức mạch quanh tim (Tâm hệ), Qua cơ hoành, liên lạc với Tiểu trường.

Nhánh từ 'tim' đi lên trên: từ tổ chức mạch quanh tim đi lên, đi dọc theo thực quản lên trên, liên lạc với 'hệ mắt' (chỉ hệ thống kết cấu quanh mắt và não).

Nhánh từ 'tim' thẳng sang Phế: Từ tổ chức mạch quanh tim đi lên vùng Phế rồi chạy ngang ra dưới nách (Cực tuyền). Men bờ trong mặt trước tay, đi phía trong hai kinh Thái âm và Quyết âm ở tay, xuống khuỷu tay, xuống cẳng tay, đến các ngấn ở cổ tay trong dưới, đi vào lòng bàn tay, men theo mép trong của ngón út ra mép trong đầu ngón út (Thiếu xung), nối tiếp với kinh Thủ thái dương Tiểu trường.

### 6.2. Đường kinh chủ trị

a.1. Bệnh ở tâm huyết quản, như: tim đập quá nhanh, tim đập quá chậm, tim đau thắt...

a.2. Bệnh về thần kinh tinh thần, như: thần kinh suy nhược, tâm thần phân liệt, động kinh...

a.3. Bệnh ở vị trí đường kinh đi qua, như: đau sườn, đau khuỷu tay và cánh tay...

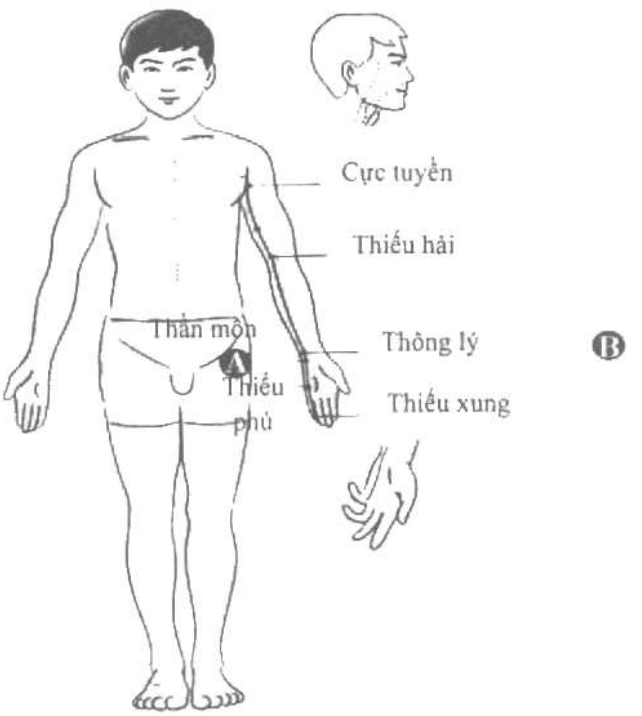
### 6.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Thần môn:

Huyệt này giúp dưỡng Tâm an thần, có thể phòng trị các chứng đau tim, vùng tim phiền muộn, hay quên, mất ngủ, hồi hộp lo âu, cuồng dại.

b. Thông lý:

Huyệt này giúp an thần định Tâm, thông khiếu hoạt lạc. Có tác dụng phòng trị hữu hiệu đối với các chứng: đau tim, vùng tim nhói tức, yết hầu sưng đau, lưỡi cứng khó nói, mất ngủ...



# 7. Kinh Thủ thái dương Tiểu trường

*Kinh thái dương Tiểu trường ở tay, chủ yếu phân bố ở trên cánh tay, phía ngoài, mép dưới.*

## 7.1. Đường tuần hành

Bắt đầu từ ngón tay út mé ngoài đầu ngón út đi theo mặt ngoài mé dưới cánh tay đến bả vai, cổ, mặt, vòng xuống phía trước tai. Từ tay đến đầu gồm 19 huyệt, cộng cả hai bên trái phải là 38 huyệt.

Bắt đầu từ cạnh đầu ngón út (Thiếu trạch), đi theo cạnh ngoài bàn tay lên cổ gáy qua chỗ lồi xương cổ tay, đi thẳng lên giữa hai xương vùng khuỷu tay, đi lên theo cạnh ngoài cánh tay đến xương bả vai. Vòng qua xương bả vai, giao nhau ở huyệt Đại chuỳ (mạch Đốc). Đi vào chỗ lõm xương quai xanh, liên lạc với tạng Tâm, men theo thực quản đi xuống xuyên qua cơ hoành, qua Vị liên thuộc với Tiểu trường.

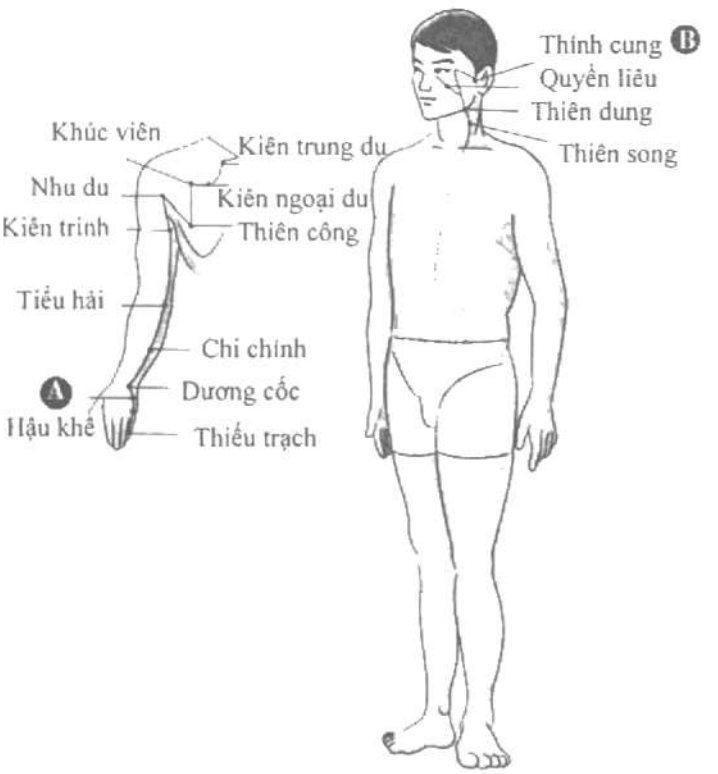
Nhánh bắt đầu từ chỗ lõm xương quai xanh (Khuyết bồn): đi men theo cổ lên má, đến đuôi mắt, chạy ngang sang tai (Thính cung).

Nhánh từ má tách ra: đi lên vùng dưới hốc mắt, sang bên mũi, đến khoé mắt trong (Tinh minh), tiếp nối với kinh Túc thái dương Bàng quang.

## 7.2. Đường kinh chủ trị

a.1. Tật bệnh ở mặt và ngũ quan, như: tai ù tai điếc, viêm tai giữa, quai bị, viêm tuyến nước bọt má, bệnh mắt...

a.2. Bệnh ở vị trí kinh mạch đi qua, như: vai lưng đau mỏi, khuỷu lưng đau mỏi...




## 7.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Hậu khê:

Huyệt này có thể phòng trị các chứng đau eo hông cấp tính, đầu gáy đau cứng, đau tai, yết hầu sưng đau, răng đau, điên cuồng..

b. Thính cung:

Huyệt này giúp định thần chí, tuyên thông tai khiếu, cho nên có tác dụng trị liệu tốt đối với chứng: tai ù tai điếc, viêm tai giữa, đau răng, điên cuồng...

# 8. Kinh Túc thiếu âm Thận

*Kinh Thận thiếu âm tay, chủ yếu phân bố ở chân, mặt trong và mép sau vào ở vùng ngực bụng*

## 8.1. Đường tuần hành

Đường kinh vận hành từ dưới ngón chân út, theo gan bàn chân đi theo mép sau mặt trong chân đến mé trong ngực. Từ chân đến ngực gồm 27 huyệt, cộng hai bên trái phải là 54 huyệt.

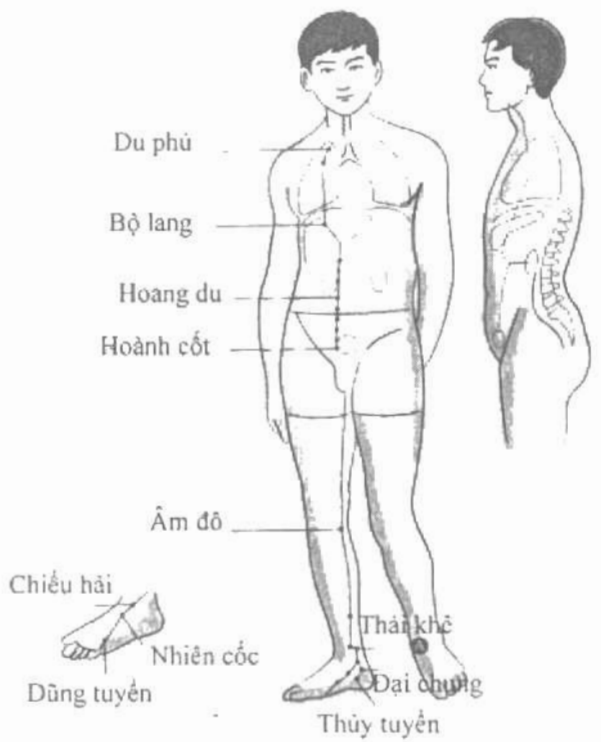
Bắt đầu từ bên dưới ngón chân út, đi chéo qua gan bàn chân (Dũng tuyền), ra khoảng gan bàn chân đến trên mắt cá trong, vòng xuống dưới mắt cá trong, đi lên cẳng chân qua bắp chân, tới khoeo chân, lên phía trong đùi, tới bẹn, vào cột sống, vào tạng Thận, liên lạc với Bàng quang, sau đó đi ra phía trước (huyệt Trung cực thuộc mạch Nhâm), đi song song với đường trung tuyến bụng (mỗi bên cách 0,5 thốn) lên ngực, tiếp tục đi song song với đường trung tuyến ngực (mỗi bên cách 2 thốn), đến mép trên xương sườn số 1 (Du phủ).

Nhánh tách ra từ Thận: đi lên trên qua Can xuyên qua cơ hoành, vào trong Phế, đến hầu họng, mé và hai bên gốc lưỡi.

Nhánh tách ra từ Phế: từ Phế đi ra, liên lạc với tạng Tâm, dồn vào giữa ngực, tiếp nối với kinh Thủ quyết âm Tâm bao.

## 8.2. Đường kinh chủ trị

a.1. Bệnh ở hệ niệu sinh dục, như: dương nuy, di tinh, trữ đọng nước tiểu, viêm tinh hoàn, thống kinh, sai lệch vị trí thai, viêm Thận...




a.2. Bệnh ở ngũ quan, như: tai ù tai điếc, đau răng...

a.3. Các bệnh khác như: hưu khắc, trúng nắng, trúng gió...

## 8.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Đại khê:

Là huyệt hiệu quả thường dùng để dưỡng sinh bảo kiện, giúp mạnh hông khoẻ xương, ích Thận. Có thể phòng trị các chứng: đau hông, kinh nguyệt không đều, dương nuy, di tinh, mất ngủ, tiểu tiện vặt rít...

Ở phía sau người, từ đầu đến ngón chân gồm 67 huyệt

## 9. Kinh Túc thái dương Bàng quang

*Kinh Bàng quang thái dương chân chủ yếu phân bố ở vùng giữa lưng và mép trong chân sau.*

### 9.1. Đường tuần hành

Đường kịnh vận hành từ khoé mắt trong, đi lên đỉnh đầu, vòng xuống gáy, men theo hai bên xương sống, đi qua mé ngoài mặt trong chân, qua mắt cá chân ngoài, đến cạnh ngoài ngón út. Từ đầu xuống đến chân gồm 67 huyệt, cộng hai bên trái phải là 134 huyệt.

Bắt đầu từ khoé mắt trong, đi lên trên đến đỉnh đầu (Bách hội).

Nhánh tách ra từ đỉnh đầu: từ đỉnh đầu đi ngang xuống phía trên tai. Một nhánh khác từ đỉnh đầu đi thẳng vào trong xương sọ vào não, vòng trở ra sau gáy, men theo xương vai đi xuống giáp với xương sống, đến vùng eo, đi theo cơ sống lưng vào khoang bụng liên lạc với tạng Thận, đi vào Bàng quang.

Nhánh tách ra từ eo: đi xuống qua mông, vào bên trong khoeo chân.

Nhánh tách ra từ sau đỉnh đầu: đi qua xương bả vai thẳng xuống dưới, đi qua vùng mông xuống dưới, đi theo mép ngoài đùi sau và hội hợp với nhánh qua eo xuống khoeo chân. Từ đó đi xuống qua bắp chân, ra phía ngoài mắt cá sau, men theo cạnh ngoài mu bàn chân (xương bàn chân số năm) đến cạnh ngoài ngón chân út (Chí âm), nối tiếp với kinh Túc thiếu âm Thận.

### 9.2. Đường kinh chủ trị

a.1. Bệnh ở hệ hô hấp, như: cảm mạo, viêm phổi, viêm chi khí quản, Phế kết hạch...

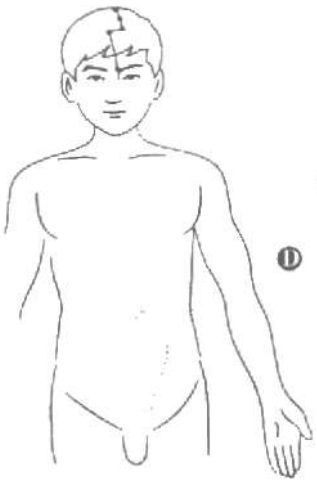
a.2. Bệnh ở hệ tim mạch, như: tim đập quá nhanh, tim đập quá chậm, vùng tim đau thắt...

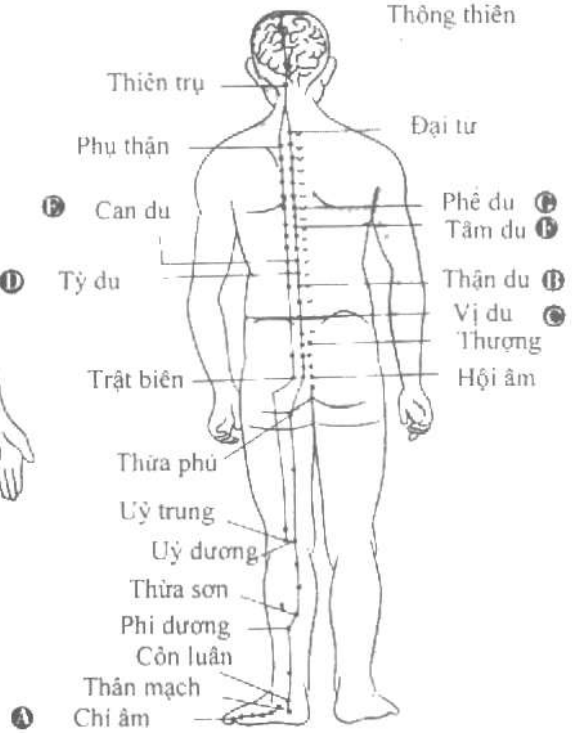
a.3. Bệnh ở hệ tiêu hoá, như: viêm ruột, lỵ tật, viêm dạ dày, tiêu hoá không tốt, hội dương bệnh, sa dạ dày, đau thắt mật, viêm túi mật, viêm gan...

a.4. Bệnh ở hệ thống tiết niệu sinh dục, như: di tinh, di niệu, dương nuy, bế kinh, thống kinh, kinh nguyệt không đều, viêm thận, thận đau thắt, viêm dạ con, lệch vị trí thai, khó đẻ...

a.5. Các bệnh khác, như: tâm thần, suy nhược thần kinh, thoát giang, trĩ...

a.6. Bệnh ở vị trí đường kinh đi qua, như: đau đầu, đau mắt, đau lưng gáy, đau hông eo, đau thần kinh toạ, tê dại, chân tê dại, viêm khớp phong thấp tính...






## 9.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Chí âm:

Giúp thư thái đầu mắt, thông huyết mạch, lý khí cơ; có tác dụng phòng trị tốt đối với chứng: đầu đau mắt hoa, tắc mũi, lệch vị tri thai...

b. Thận du:

Có công dụng bổ Thận ích tinh, mạnh eo hông lợi thuỷ thấp; Có tác dụng phòng trị tốt đối với các chứng: dương nuy, di tinh, kinh nguyệt không đều, tai ù tai điếc, thuỷ thũng, đau vùng eo...

c. Vị du:

Giúp hoà Vị lý khí, hoá thấp tiêu trệ, có công dụng bảo kiện tăng cường gốc cho hậu thiên Vị khí. Có tác dụng tốt đối với các chứng: đau dạ dày, bụng chướng ruột sôi, nôn mửa, Tỳ Vị hư nhược...

d. Tỳ du:

Là huyệt bảo kiện cho tạng Tỳ - là nguồn hoá sinh khí huyết của thân thể. Công năng kiện Tỳ lợi thấp, hoà Vị, giáng nghịch; có thể phòng trị các chứng: tay chân vô lực, đau lưng, bụng chướng, tiết tả...

e. Can du:

Là huyệt bảo kiện cho tạng Can, có thể thư Can lợi Đởm, dưỡng huyết, sáng mắt.

f. Tâm du:

Giúp định tâm an thần, hết đau thoáng ngực, là huyệt thường dùng để bảo kiện Tâm. Có tác dụng phòng trị tốt đối với chứng: đau tim, hồi hộp, hay quên, phiền muộn vùng tim, buồn tức vùng ngực, mộng tinh, mồ hôi trộm, điên cuồng. Không nên châm sâu, có thể châm xiên.

g. Phế du:

Là huyệt bảo kiện cho tạng Phế. Có thể: tuyên Phế, bình suyễn, lý khí; có tác dụng phòng trị cao đối với những bệnh do công năng của Phế mất điều hoà.

Từ ngực ra tay gồm 9 huyệt

# 10. Kinh Thủ quyết âm Tâm bao

*Kinh mạch Tâm bao quyết âm tay, chủ yếu phân bố ở đường giữa mặt trong của tay.*

## 10.1. Đường tuần hành

Đường kinh vận hành từ mé ngoài đầu vú qua ngực, đi theo đường giữa cánh tay trong, đến mép ngón tay giữa. Từ ngực đến tay gồm 9 huyệt, cộng hai bên trái phải là 18 huyệt.

Bắt đầu từ giữa ngực, rời khỏi Tâm bao lạc, đi xuống xuyên qua cơ hoành, từ ngực đến bụng, liên lạc tuần tự với Thượng, Trung và Hạ tiêu.

Nhánh tách ra từ ngực: đi theo giữa ngực, đi ngang qua sườn, đến chỗ cách dưới nách 3 thốn (Thiên trì), đi lên trên hố nách, men theo đường chính giữa cánh tay, đi ở giữa hai kinh Thủ thái âm và Thủ thiếu âm, vào khoeo tay, đi xuống dưới vào lòng bàn tay, đến đầu mút ngón giữa (Trung xung).

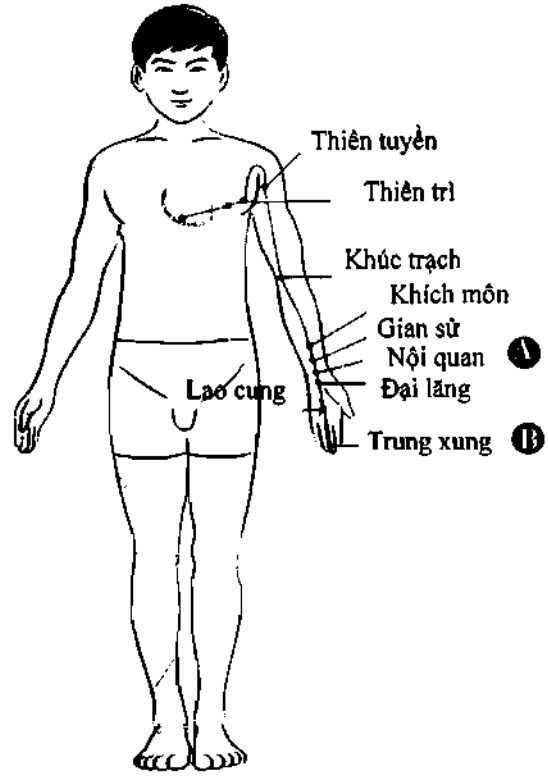
Nhánh tách ra từ giữa lòng bàn tay: bắt đầu đi ra từ bên huyệt Lao cung, men theo mép dưới ngón tay vô danh, nối tiếp với kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu.

## 10.2. Đường kinh chủ trị

a. Bệnh tim mạch, như: tim đập quá nhanh, tim đập quá chậm, tim đau thắt và chứng thần kinh công năng...

b. Bệnh tinh thần, thần kinh, như: tinh thần phân liệt, tinh thần suy nhược, tâm thần...

c. Các bệnh khác, như: ngực phiền muộn, đau dạ dày, nôn mửa, khuỷu vai đau, nóng lòng bàn tay...




## 10.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Nội quan:

Giúp khoan hung an thần, hoà Vị dứt đau, giáng nghịch cầm nôn; có tác dụng phòng trị hữu hiệu đối với các chứng: đau tim, mất ngủ, vùng ngực phiền muộn, dưới tim hồi hộp...

b. Trung xung:

Là một huyệt rất hay dùng để cấp cứu, có thể thanh Tâm khai khiếu, thoái nhiệt trừ quyết; có hiệu quả nhất định đối với các chứng: trúng gió hôn mê, lưỡi cứng khó nói, trong ngực phiền muộn, nhiệt bệnh trúng nắng, trẻ em kinh quyết...

# 11. Kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu

*Kinh Tam tiêu thiếu dương tay, chủ yếu phân bố ở giữa mặt ngoài tay.*

## 11.1. Đường tuần hành

Đường kinh vận hành từ mép dưới đầu ngón tay vô danh, đi theo đường giữa mặt ngoài cánh tay, qua vai lên cổ đến sau tai rồi vòng tới mi mắt. Từ tay lên đầu gồm 23 huyệt, cộng hai bên trái phải là 46 huyệt.

Bắt đầu từ mép dưới đầu mút ngón tay vô danh (Quan xung), đi qua khe giữa xương tay số 4 và số 5, đi lên qua phía lưng cổ tay, chạy theo đường phân đôi lưng cánh tay, qua khuỷu tay, hướng lên trên thông qua đầu khuỷu tay, đi lên men theo mép trong cơ tam đầu, đến vùng vai, gặp kinh Túc thiếu dương ở sau vai, hướng vào chỗ lõm xương quai xanh, đi vào vùng giữa ngực, liên lạc với Tâm bao, hướng xuống xuyên qua cơ hoành từ ngực xuống bụng, vào Tam tiêu theo thứ tự lần lượt thượng, trung, hạ.

Nhánh tách ra từ giữa ngực: từ ngực đi ra chỗ lõm xương quai xanh (Khuyết bồn), hướng lên đỉnh đầu, men theo sau tai đi vòng lên phía trên tai đến gò má, gấp khúc xuống má rồi lại lên vùng dưới mắt.

Nhánh tách ra từ vùng tai: từ phía sau tai đi vào tai, ra phía trước tai, giao hội với nhánh trên ở má, đi lên mép ngoài mắt, nối tiếp với kinh Túc thiếu dương Đởm.

## 11.2. Đường kinh chủ trị

a. Bệnh ở đầu mặt ngũ quan, như: đau nửa đầu, tê liệt thần kinh mặt, tai ù, viêm tuyến nước bọt, viêm họng, limphô cổ sưng to...

b. Bệnh ở vị trí đường kinh đi qua, như: đau cổ gáy, đau vai khuỷ tay , tay lưng sưng đau...

## 11.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Dương trì:

Huyệt này giúp thư cân, thông lạc, giải nhiệt; có tác dụng phòng trị tốt đối với chứng tay, vai đau mỏi, cổ tay đau, viêm amiđan...

b. Chi câu

Giúp lý khí giải uất, sơ thông phủ khí, thông kinh lạc; hữu hiệu trong việc phòng trị các chứng tiện bí, đau xương sườn, tai ù tai điếc.

Đi theo cạnh thân từ đầu xuống chân gồm 44 huyệt

## 12. Kinh Túc thiếu dương Đởm

*Kinh Đởm thiếu dương chân, chủ yếu phân bố ở giữa mặt ngoài chân, mé hông ngực và mé bên cổ đầu.*

### 12.1. Đường tuần hành

Đường kinh vận hành từ đuôi mắt, đi lên mé ngoài đỉnh đầu, vòng xuống đi dích dắc qua hông eo, đi theo đường giữa mặt ngoài chân qua đùi, cẳng chân đến mép ngoài ngón chân số bốn. Từ đầu xuống chân gồm 44 huyệt, cộng hai bên trái phải là 88 huyệt.

Bắt đầu từ đuôi mắt (Đồng tử liêu), lên góc trán, xuống sau tai, men theo cạnh cổ tới giao hội ở huyệt Đại chuỳ rồi hướng ra phía trước đến xương quai xanh (Khuyết bồn), vào ngực qua cơ hoành, liên lạc với tạng Can, đi vào Đởm, sau đó men theo xương sườn đi ra chỗ rãnh bẹn bụng, vòng quanh mép lông bộ phận sinh dục, đi ngang vào khớp hông (Hoàn khiêu).

Nhánh tách ra từ tai: từ sau tai đi vào trong tai, đi ra ở phía trước tai, đến dưới đuôi mắt,đi xuống má hội hợp với nhánh trước ở chỗ hõm xương quai xanh (Khuyết bồn). Đi theo xương sườn và nhánh trước xuống khớp hông sau, tiếp tục đi xuống theo mé ngoài đùi, đi giữa hai đường kinh Túc dương minh và Túc thái dương, theo phía trước xương mác đi thẳng xuống đến mắt cá chân ngoài, đến mép ngoài đầu ngón chân thứ tư (Túc khiếu minh).

Nhánh tách ra từ lưng: theo vị trí huyệt Túc lâm khấp ra ngoài, đi theo khe giữa hai xương cẳng chân, đến đầu ngón chân cái (Đại đôn), nối tiếp với kinh Túc quyết âm.

### 12.2. Bệnh biến chủ trị

a. Bệnh gan mật, như: mật đau thắt, viêm túi mật mạn tính, viêm gan cấp tính...

b. Bệnh ở đầu mặt ngũ quan, như: đau nửa đầu, đau mắt, đau cổ gáy, đau răng, tê dại thần kinh mặt, tai ù...

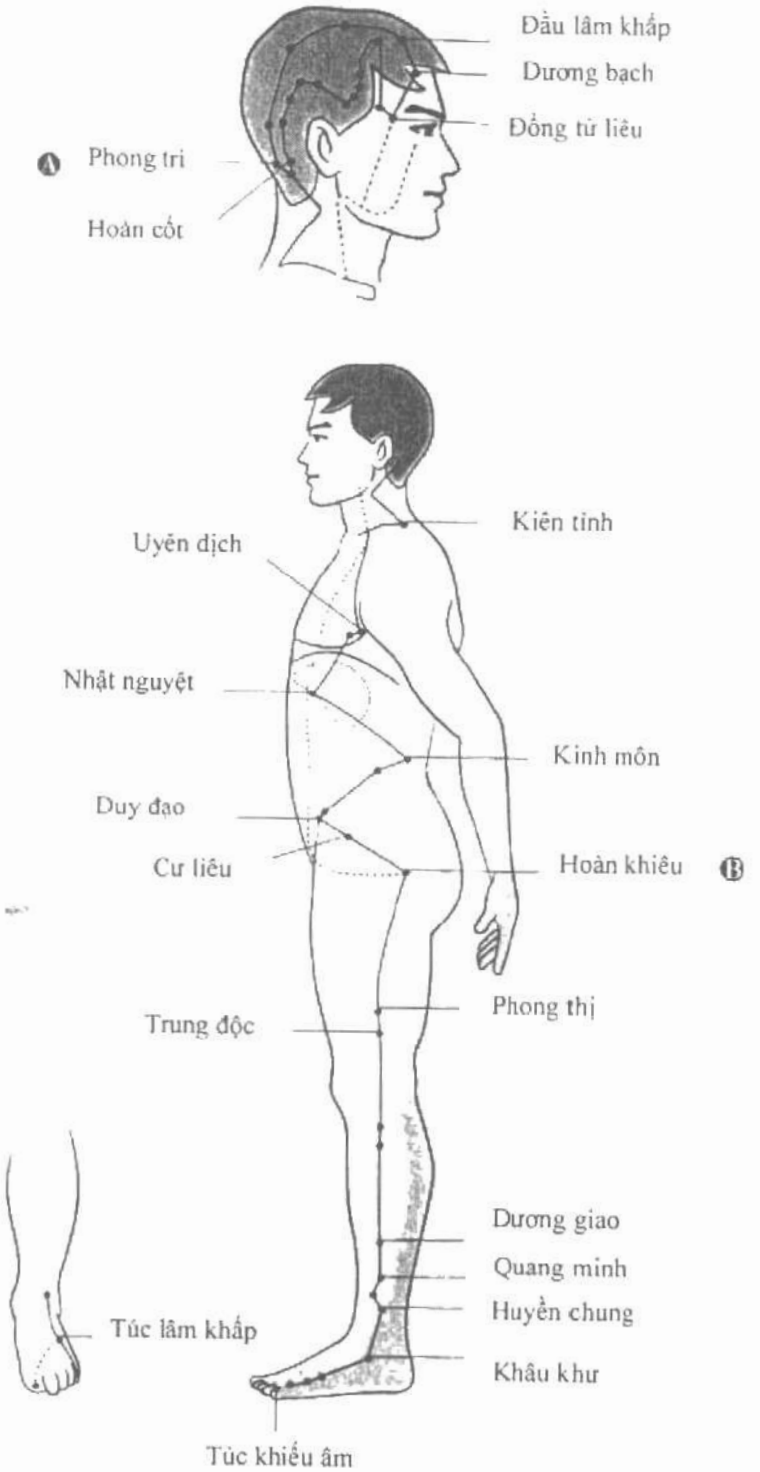
c. Bệnh ở vị trí đường kinh đi qua, như: đau sườn, đau khớp xương hông, đau khớp đầu gối...

### 12.3. Du huyệt thường dùng

Đồng tử liêu, Thính hội, Thượng quan, Hàm yến, Huyền lư, Huyền ly, Khúc tân, Suất cốc, Thiên xung, Phù bạch, Đầu khiếu âm, Hoàn cốt, Bản thần, Dương bạch, Đầu lâm khấp, Mục song, Chính dinh, Thừa linh, Não không, Phong trì, Kiên tỉnh, Uyên dịch, Triếp cân, Nhật nguyệt, Kinh môn, Đái mạch, Ngũ khu, Duy đạo, Cư liêu, Hoàn khiêu, Phong thị, Trung độc, Dương quan, Dương lăng tuyền, Dương giao, Ngoại khâu, Quang minh, Dương phụ, Huyền chung, Khâu khư, Túc lâm khấp, Địa ngũ hội, Hiệp khê, Túc khiếu âm.

Hình vẽ kinh Đởm thiếu dương chân

## 12.4. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện




a. Phong trì:

Có công năng sáng mắt thông tai, tỉnh não khai khiếu, sơ phong giải nhiệt; có tác dụng phòng trị nhất định đối với chứng: suy nhược thần kinh, cứng cổ gáy, mắt đỏ đau, trúng phong, tai ù...

b. Hoàn khiêu:

Có tác dụng thông kinh hoạt lạc mạnh, có tác dụng phòng trị nhất định đối với chứng: eo hông đau mỏi, trúng gió tê dại nửa người, tê do phong hàn thấp, đau thần kinh toạ, hai chân tê bại...

# 13. Kinh Túc quyết âm Can

*Kinh Can quyết âm chân, chủ yếu phân bố ở giữa mặt trong chân và mé ngực bụng.*

## 13.1. Đường tuần hành

Đường kinh vận hành từ mép ngoài đầu ngón chân cái, đi theo cạnh phía trong chân theo đường giữa mặt trong cẳng chân và đùi đến vùng tiền âm và tới dưới xương sườn. Từ chân lên bụng gồm 14 huyệt, cộng hai bên trái phải gồm 28 huyệt.

Bắt đầu từ chỗ đám lông ngón chân cái (Đại đôn), men theo mu bàn chân đi lên trên mắt cá chân, đến vị trí cách mắt cá chân 8 thốn thì giao hội với kinh Túc thái âm, tiếp tục đi theo mép trong chân lên bẹn, vào vùng lông bộ phận sinh dục, vòng quanh bộ phận sinh dục, đi lên vùng bụng dưới, đi song song với kinh Vị, vào Can liên lạc với Đởm, xuyên qua cơ hoành, phân bố ở xương sườn, men theo mặt trong hầu họng, hướng lên trên vào vùng mũi, nối tiếp với 'hệ mắt' (vị trí nhãn cầu liên lạc với não), đi lên phía trước trán, gặp mạch Đốc ở đỉnh đầu.

Nhánh tách ra từ vùng mắt: đi xuống trong má, vòng quanh môi.

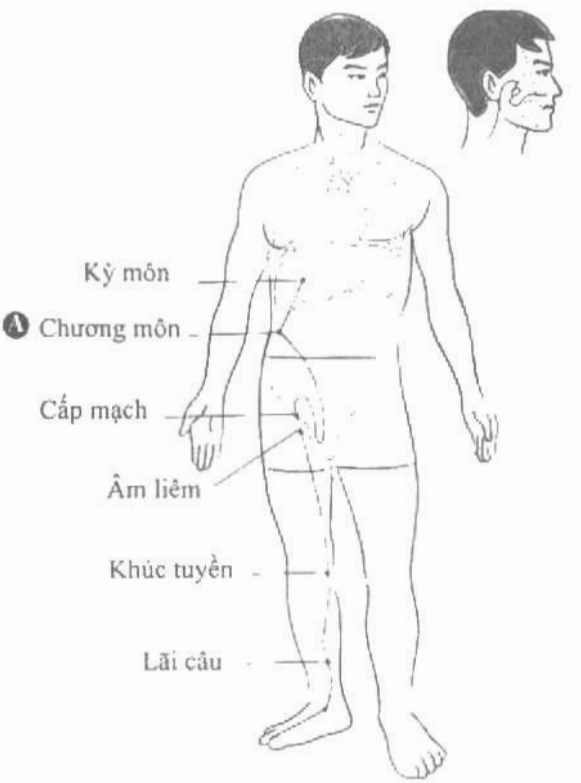
Nhánh tách ra từ Can: từ Can đi ra, xuyên qua cơ hoành, hướng lên trên đi vào Phế, nối tiếp với kinh Thủ thái âm Phế.

## 13.2. Bệnh biến chủ trị

a. Bệnh ở hệ tiết niệu sinh dục, như: thống kinh, băng lậu, viêm tinh hoàn, viêm Bàng quang, viêm tiền liệt tuyến, sán khí...

b. Bệnh gan mật, như: viêm gan cấp - mạn tính, viêm túi mật, gan sưng to...

c. Bệnh khác như: đau đỉnh đầu, váng đầu, điên giản...




## 13.3. Huyệt dưỡng sinh bảo kiện

a. Chương môn

Có tác dụng kiện Tỳ Vị, sơ Can lý khí, hoạt huyết hoá ứ; có thể trị liệu các chứng: trướng bụng, đau vị quản, đau sườn, nôn mửa...

## 14. Kỳ kinh bát mạch

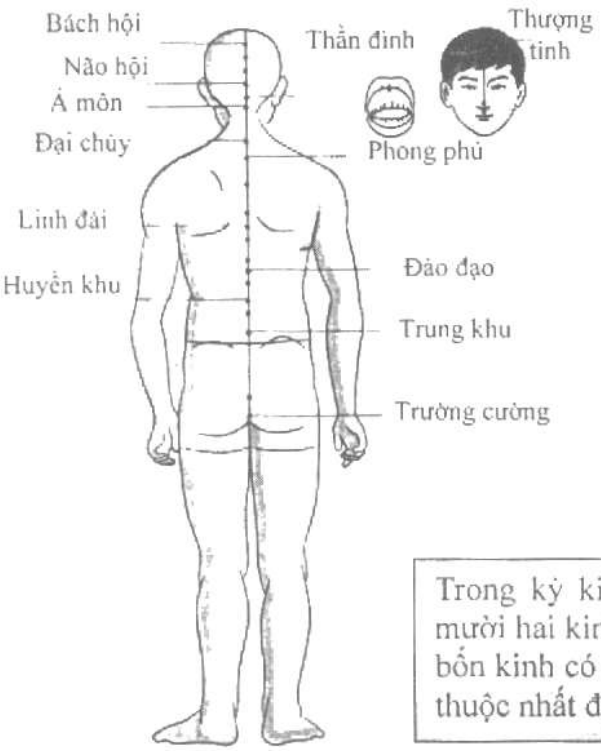
*Kỳ kinh bát mạch là những đường kinh mạch có đường vận hành đặc biệt, bao gồm: mạch Đốc, mạch Nhâm, mạch Xung, mạch Đới, mạch Âm duy, mạch Dương duy, mạch Âm kiểu, mạch Dương kiểu cộng lại gồm tám mạch.*

Kỳ kinh bát mạch là những đường kinh mạch đặc biệt ngoài mười hai đường kinh chính ra. Đặc điểm là không trực thuộc tạng phủ, không có phối hợp biểu lý, đi từ dưới lên & không đi qua tay (trừ mạch Đới đi vòng quanh lưng); Chỉ hai mạch Nhâm và Đốc là có huyệt riêng còn các mạch khác đều không có. Trong tám mạch: mạch Đốc, mạch Nhâm mạch Xung đều bắt đầu từ trong 'Bào' đều xuất phát từ Hội âm, trong đó mạch Đốc đi theo đường trung tuyến lưng, mạch Nhâm theo đường trung tuyến ngực và bụng, mạch Xung đi ở vùng bụng giao hội với kinh Túc thiếu âm; mạch Đới đi vòng ngang quanh eo; mạch Dương kiểu đi mé ngoài chân lên đến vai đầu; mạch Âm kiểu đi từ mé trong chân lên đến mắt; mạch Dương duy đi là mé ngoài chân lên vai đầu và gáy; mạch Âm duy đi từ dưới chân mép trong lên bụng và gáy.

### 14.1. Tác dụng của kỳ kinh bát mạch

a. Bổ sung sự liên lạc giữa mười hai kinh mạch, từ đó mà thống nhiếp khí huyết cho các mạch hữu quan. (Đốc, Nhâm, Xung, Đới có tác dụng chực tiếp với chức năng sinh đẻ, Dương kiểu, Âm kiểu trực tiếp liên quan đến chức năng vận động, Dương duy, Âm duy trực tiếp ảnh hưởng tới chức năng thăng bằng của cơ thể).

b. Có tác dụng điều hoà sự thịnh suy, chứa đựng và thẩm rót khí huyết cho mười hai kinh mạch nhằm đảm bảo sự cân bằng bình ổn cho cơ thể. Có thể ví kỳ kinh bát mạch như hồ đầm chứa đựng nước, còn mười hai đường kinh như hệ thống sông suối dẫn truyền nước.




### 14.2. Đốc mạch

- Đường đi: ① Bắt đầu ở trong bụng dưới, đi xuống vùng hội âm, hướng ra phía sau đi trong cột sống lên trên đến sau gáy (Phong phủ), vào trong não. ② Đi lên đỉnh đầu, đi theo trán xuống sống mũi.
- Bệnh hậu chủ yếu: sống lưng cứng đau, uốn ván...
- Du huyệt giao hội: Trường cường, Đào đạo, Đại chùy, Á môn, Phong phủ, Não hộ, Bách hội, Thuỷ câu, Thần đình.

Trong kỳ kinh bát mạch thì mạch Nhâm và Đốc với mười hai kinh chính được gọi là 'mười bốn kinh'. Mười bốn kinh có đường tuần hành bệnh hậu và duy huyệt sở thuộc nhất định.

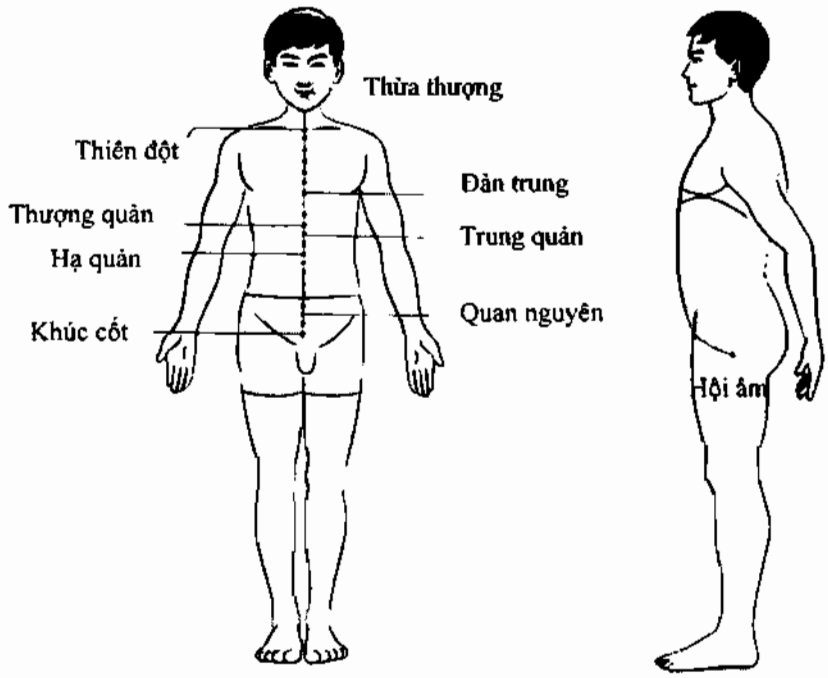
## 14.3. Mạch Đới

a. Khái niệm

- Đường đi: ① Bắt đầu từ dưới bờ sườn, đi chếch xuống huyệt Đới mạch, chéo xuống huyệt Ngũ khu, Duy đạo. ② Đi ngang quanh bụng dưới một vòng.
- Tác dụng: ① Chế ước hoạt động của các đường kinh, làm cho chúng đi đúng đường. ② Có quan hệ với kinh nguyệt.
- Biểu hiện bệnh lý: Bụng đầy chướng, vùng eo lạnh như ngồi trong nước.
- Huyệt giao hội: Đới mạch, Ngũ khu, Duy đạo.

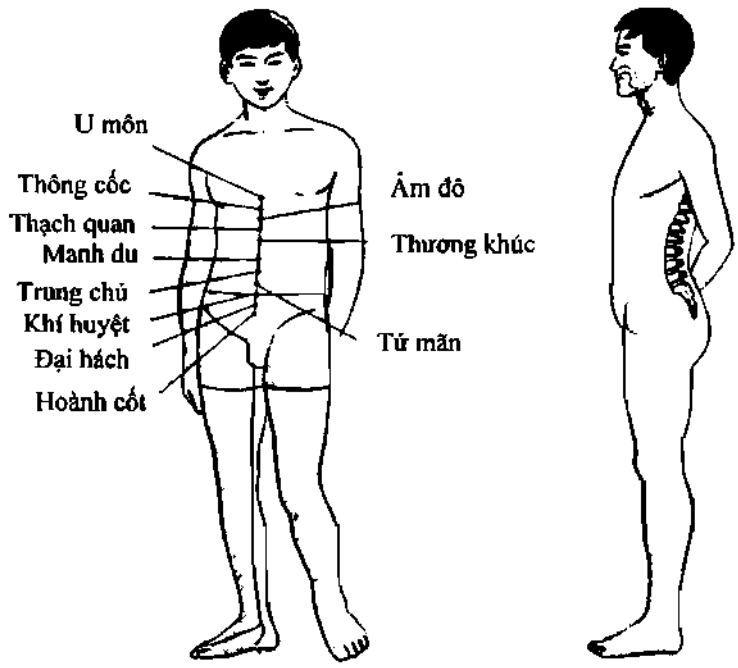
## 14.4. Mạch Nhâm

- Đường đi: ① Bắt đầu từ bên trong bụng dưới, đi xuống vùng hội âm, ② Đi lên qua vùng lông mu, ③ đi vào trong bụng lên trên đến huyệt Quan nguyên. ④ Đến vùng yết hầu. ⑤ tiếp tục đi lên cằm rồi vòng quanh môi miệng. ⑥ lên vùng mặt, ⑦ đến mắt rồi vào trong mắt (đến huyệt Thừa khấp thuộc kinh Túc dương minh vị).
- Tác dụng: ① điều hoà phần âm cho toàn thân. ② Liên quan trực tiếp đến việc sinh đẻ.
- Biểu hiện bệnh lý: Sán khí, đới hạ, kết khối trong bụng...
- Du huyệt giao hội: Hội âm, Khúc cốt, Trung cực, Quan nguyên, Âm giao, Hạ quản, Trung quản, Thượng quản, Thiên đột, Liêm tuyền, Thừa tương.



## 14.5. Mạch Xung

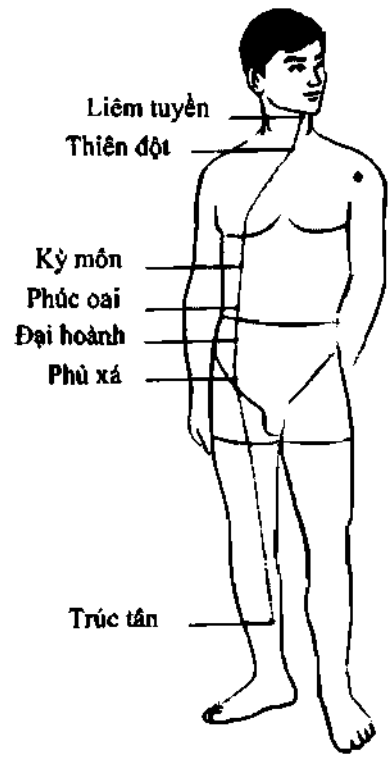
- Khái niệm: Là mạch thống lĩnh khí huyết cho các kinh, là nơi xung yếu quan trọng hội tụ 12 kinh mạch, nên gọi là 'mạch Xung' hay 'bể của kinh mạch', 'bể huyết'.
- Đường đi: ① Bắt đầu từ bụng dưới, đi xuống vùng Hội âm, ② men theo phía trong cột sống đi ngược lên. ③ Một nhánh khác bắt đầu từ hai bên bẹn, đi lên kẹp 2 bên rốn, đến ngực, ④ lên yết hầu rồi vòng quanh môi.




- Biểu hiện bệnh lý: các chứng khí nghịch ở vùng bụng, kinh nguyệt không đều, băng huyết, không có thai.
- Huyệt giao hội: Hội âm, Âm giao, Khí xung; Hoành cốt, Đại hách, Khí huyệt, Tứ mãn, Trung chú, Manh du, Thương khúc, Thạch quan, Âm đô, Thông cốc, U môn.

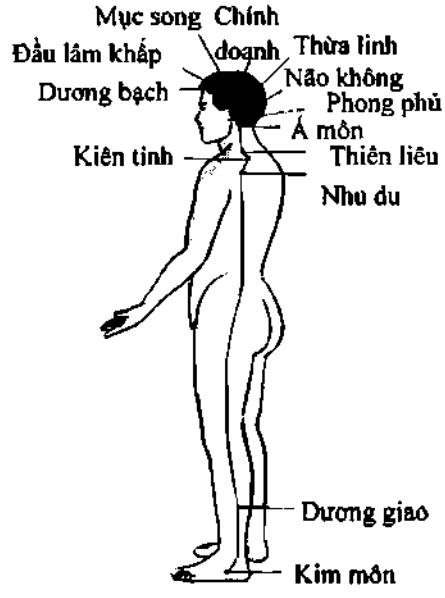
## 14.6. Mạch Âm duy

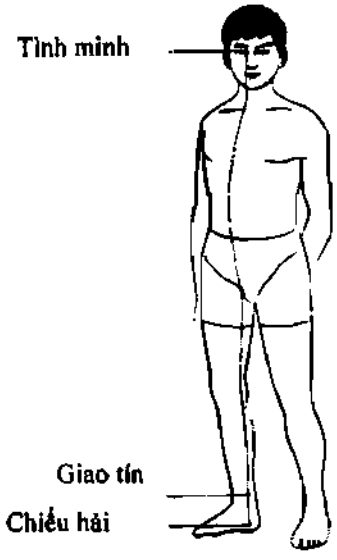
- Khái niệm: Là mạch nối liền các kinh âm. Điều hoà quan hệ giữa các kinh âm để duy trì sự thăng bằng phần âm trong cơ thể.
- Đường đi: ① Bắt đầu từ phía trên mắt cá trong, ② men theo mặt trong chân đi ngược lên vùng bụng dưới, ③ đi theo cạnh sườn xuyên qua cơ hoành lên ngực rồi vào vú, ④ lên hai bên thanh quản họng, hợp với mạch Nhâm ở cổ.
- Biểu hiện bệnh lý: đau tim, ức uất nhiễu loạn.
- Huyệt giao hội: Trúc tân, Phủ xá, Đại hoành, Phúc ai, Kỳ môn, Thiên đột, Liêm tuyền.



## 14.7. Mạch Dương duy

- Khái niệm: Là mạch nối liền các kinh dương. Điều hoà quan hệ giữa các kinh dương để duy trì sự thăng bằng phần dương trong cơ thể.
- Đường đi: ① Bắt đầu từ dưới mắt cá chân ngoài, ② đi lên mắt cá chân ngoài, ③ đi men theo kinh Túc thiếu dương lên trên vùng khớp hông, ④ qua eo lên sườn, ⑤ qua sau nách, chếch ra phía sau bả vai, lên mép sau gáy ⑥ vòng lên mép sau má lên đỉnh đầu, trán, hội với mạch Đốc.
- Biểu hiện bệnh lý: phát sốt sợ lạnh, vùng eo hông đau buốt.
- Huyệt giao hội: Kim môn, Dương giao, Nhu du, Kiên tinh, Thiên liêu, Bản thần, Dương bạch, Đầu lâm khấp, Mục song, Chính doanh, Thừa linh, Não không, Phong trì, Phong phủ, Á môn.



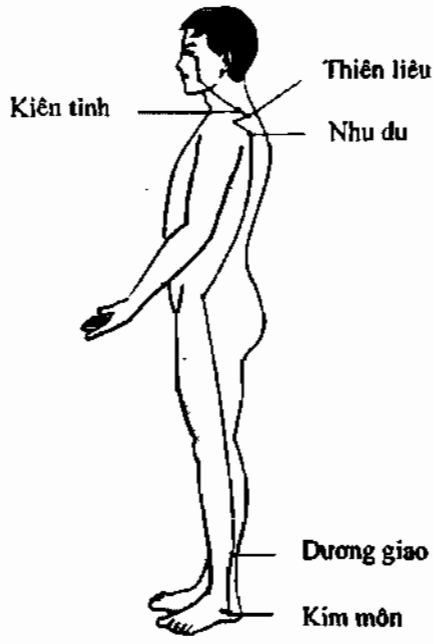




## 14.8. Mạch Âm kiểu

- Khái niệm: Chủ về phần âm ở bên trái và bên phải của toàn thân, có tác dụng quản lý chức năng vận động.
- Đường đi: ① Bắt đầu từ huyệt Chiếu hải, lên trên mắt cá trong thẳng bờ sau mặt trong đùi. ② Quá trước bộ phận sinh dục, ③ thẳng lên ngực vào hố trên đòn, ④ đi cạnh thanh quản ra trước huyệt Nhân nghinh, ⑤ dọc xương má vào đầu mắt (Tình minh), ⑥ hợp với mạch Dương kiểu.
- Biểu hiện bệnh lý: ngủ nhiều, long bế, trong chân nóng nhức...
- Huyệt giao hội: Chiếu hải, Giao tín, Tình minh.

## 14.9. Mạch Dương kiểu

- Khái niệm: Chủ về phần dương ở bên trái và bên phải của toàn thân, có tác dụng quản lý chức năng vận động.
- Đường đi: ① Bắt đầu ở mặt ngoài gót chân ② Đi dọc sau mắt cá ngoài đi lên, qua mặt ngoài đùi lên cạnh sườn. ③ Từ trên nếp nách sau lên dọc cổ đến mép đầu mắt hợp với mạch Âm kiểu ở Tình minh. ④ Cùng với kinh Thái dương lên trán, hợp với kinh Thiếu dương đởm ở huyệt Phong trì.
- Biểu hiện bệnh lý: đau mắt, mất ngủ, ngoài chân nóng nhức...
- Huyệt giao hội: Thân mạch, Phác tham, Phụ dương, Cư liêu, Nhu du, Kiên ngung, Cự cốt, Thiên liêu, Địa thương, Cự liêu, Thừa khấp, Tình minh, Phong trì.



# 15. Giải thích ‹Nội kinh đồ›

## 15.1. Giới thiệu về ‹Nội kinh đồ›

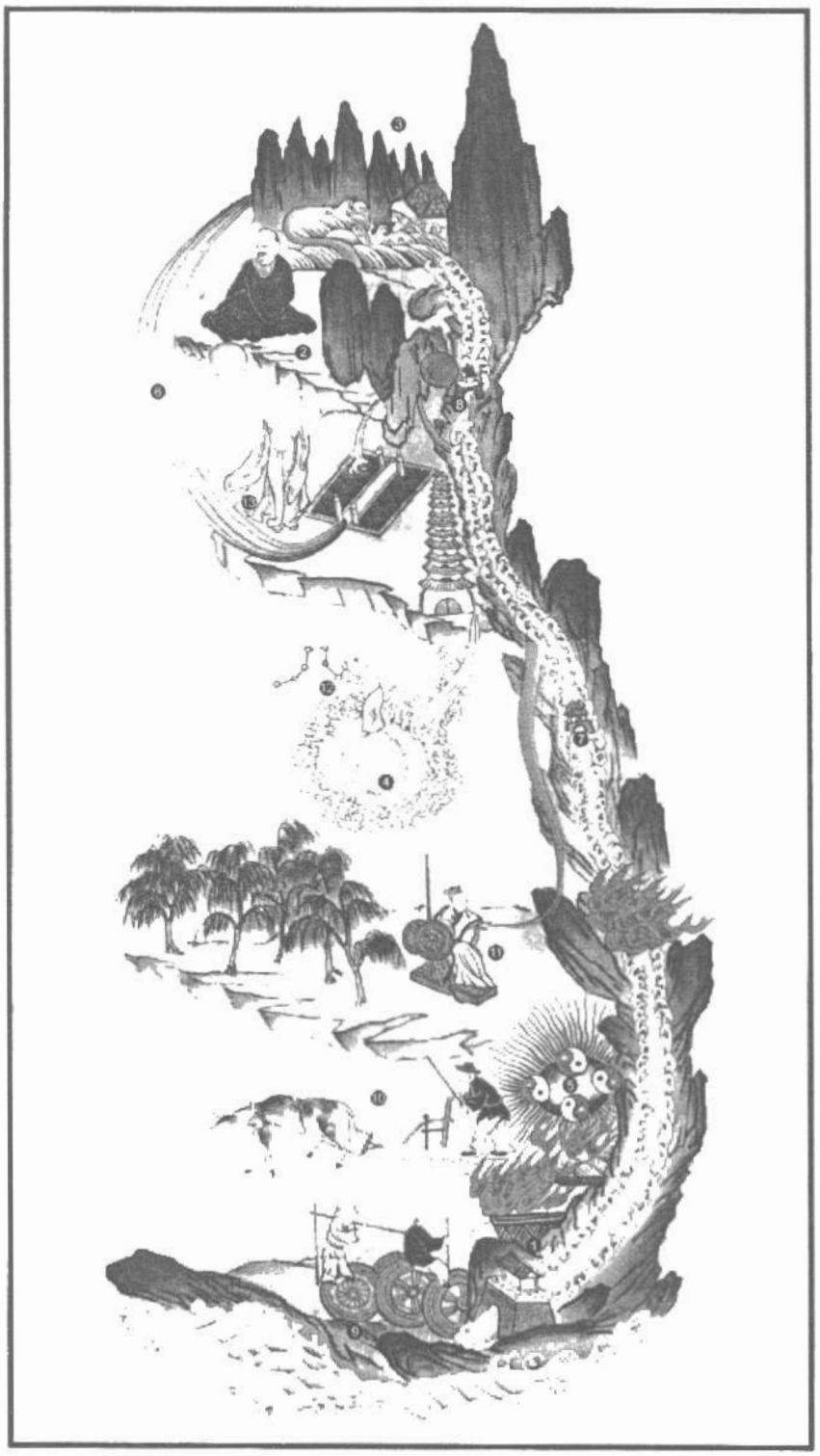
‹Nội kinh đồ› (đồ hình kinh lạc bên trong cơ thể) còn gọi là ‹Nội cảnh đồ› (hình vẽ các cảnh giới tu luyện bên trong) là công pháp khí công theo tiểu chu thiên của Đạo gia. Nó giúp luyện phát khí ở Đan điền, khiến cho hai mạch Nhâm và Đốc được vận hành thông suốt, tuần hoàn không dứt; giúp cho âm dương trong cơ thể được cân bằng, dẫn khí theo các đường kinh chạy qua các huyệt đạo lớn trên toàn thân thể, làm sung mãn các hệ thống não tuỷ, thần kinh, huyết quản, nội tiết v.v... Cuối cùng đạt được mục đích hết bệnh mạnh khoẻ, trường thọ.

‹Nội kinh đồ› dựa vào hệ thống kinh lạc huyệt vị ở thân thể mà vẽ nên, chủ yếu là các nguyên lý kinh lạc huyệt vị trong ‹Nội kinh› . ‹Nội kinh đồ› sử dụng tất cả những học vấn trong ‹Nội kinh› như: sinh lý cơ thể, nhận thức bệnh lý; học thuyết về ngũ tạng Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận và lục phủ Đởm, Tiểu trường, Đại trường, Bàng quang, Tam tiêu, Vị; cho đến công năng sinh lý của mạch Nhâm, Đốc và sự tuần hành của mười hai chính kinh; lý giải, khai triển, phân tích toàn bộ những tương quan liên hệ giữa chúng theo lý luận của Đạo gia từ đó thể hiện lên trên hình vẽ. Tất cả được vẽ trên một vòng tiểu chu thiên, trong đó mỗi hình mỗi ý mỗi câu đều là những tư tưởng ảo diệu khôn lường. Tuy nhiên, do thời điểm kế thừa hiện nay khác xa về văn hoá, tư tưởng, tín ngưỡng so với thời đại trước; tất cả những khái niệm đều hết sức trừu tượng, từ ngữ thể hiện lại sử dụng rất nhiều hình tượng ẩn dụ; vậy nên việc tìm hiểu và nhận thức ‹Nội kinh đồ› là rất khó khăn. Từ đó tạo nên một cảm giác thần bí huyền ảo về ‹Nội kinh đồ› , do vậy mà nó luôn trở thành đối tượng được tìm hiểu nghiên cứu và gây nhiều chú ý nhất trong học giả các thời đại ở phương Đông.

## 15.2. ‹Nội kinh đồ› và ‹Nội kinh›

Dựa vào nội dung thể hiện, có thể thấy các hệ thống sinh lý như tạng phủ kinh lạc và vị trí giải phẫu trong ‹Nội kinh đồ› đều có mối quan hệ mật thiết với những lý luận về dưỡng sinh, dưỡng tính giúp mạnh khoẻ sống lâu trong ‹Nội kinh›. Theo công năng sinh lý của tạng phủ trong cơ thể, thay đổi những tên gọi và giới định; đặc điểm ngôn ngữ dựa vào những tư tưởng lý luận của Đạo gia mà đưa ra.

## Vạch rõ phương pháp tu trì tính công và mệnh công



《Nội kinh đồ》 là đồ hình vạch rõ phương pháp dưỡng sinh của Đạo gia. Nó phác hoạ toàn bộ bên trong con người, cách thức và phương pháp tu luyện 'tinh khí thần'. Nó sử dụng các nhân vật khác nhau và cách thức phối hợp động tác với biến hoá của cảnh vật để hình tượng hoá các công năng và thuộc tính ở các vị trí khác nhau trong cơ thể; đồng thời còn phối hợp với những câu thơ tinh diệu để có thể ngâm vịnh những vấn đề tu luyện quan trọng. Ví dụ như: trong hình vẽ nước chảy đại biểu cho sự vận hành của 'tinh khí' trong cơ thể; 'Cửa thành, cây cầu, toà tháp' đại biểu cho các điểm nút cửa ải mà tinh khí đi qua. Bằng việc hình tượng hoá sự vận hành khí huyết trong cơ thể cực kỳ sinh động, khiến cho người đời sau dựa vào hình vẽ có thể hiểu một cách tổng quát quá trình vận hành và luyện công của Đạo gia khí công.

❶ Nội đan
❷ Tiểu chu thiên
❸ Thượng đan điền
❹ Trung đan điền
❺ Hạ đan điền
❻ Ải Vĩ lư (Vĩ lư quan)
❼ Ải Giáp tích (Giáp tích quan)
❽ Ải Ngọc kinh (Ngọc kinh quan)
❾ Bánh xe âm dương huyền diệu (Âm dương huyền đạp xa)
❿ Trâu sắt cày đất gieo tiền vàng (Thiết ngưu canh địa chủng kim tiền)
⓫ Chức nữ quay tơ (Chức nữ vận chuyển)
⓬ Nhi đồng khắc đá giữ xâu chuỗi (Khắc thạch nhi đồng bả quán xuyên)
⓭ Hồ tăng mắt biếc tay đẩy trời (Bích nhãn hồ tăng thủ thác thiên)

Lý luận và phương pháp dưỡng sinh trong《Nội kinh》, với tư tưởng và phép luyện tập trường sinh bất lão của Đạo gia có quan hệ hết sức chặt chẽ với nhau. Tư tưởng dưỡng sinh của Đạo gia có nguồn gốc từ hai quyển sách y dược kinh điển là《Nội kinh》và《Thần nông bản thảo kinh》. Chẳng qua, tư tưởng và phương pháp giúp mạnh khoẻ sống lâu của Đạo gia là sự phát huy, phát triển đến cao độ những học vấn trong Đông y dược. Từ những câu văn đầu tiên trong《Nội kinh Tố vấn》đã có viết: *"Hoàng Đế hỏi Thiên sư rằng: Tôi nghe người thượng cổ, Xuân Thu đều được hơn trăm tuổi mà động tác chưa suy; người bây giờ tuổi mới năm mươi mà động tác đã suy yếu là tại sao? Kỳ Bá đáp: người thượng cổ, đều biết sống theo đạo, phép tắc theo âm dương, hoà thuận với thuật số ..... mà hưởng trọn được tuổi trời, khoảng trăm tuổi mới hết....."* hay *"cái đạo ấy, có thể tránh suy lão mà bảo toàn được hình thể"*, *"cho nên có thể sống lâu tựa trời đất, không bao giờ chết"*.《Thần nông bản thảo kinh》chia thuốc ra ba thứ hạng: thượng, trung và hạ phẩm; thượng phẩm là những linh đan chế luyện mà uống vào có thể nhẹ nhàng sống lâu, thần tiên bất lão; đó cũng chính là những lý luận của Đạo gia về việc chế dược luyện đan giúp khỏe mạnh sống lâu thậm chí trở thành thần tiên bất lão vậy.

Ngoài ra, trong các nhà y học nổi tiếng thời xưa như: thời Tấn có Cát Hồng, thời Lương có Đào Hoằng Cảnh, thời Đường có Tôn Tư Mạo, thời Minh có Lý Thời Chân v.v... họ không chỉ là những bậc y sư danh tiếng, mà đồng thời còn là những đại học giả về lý luận của Đạo gia, có những nghiên cứu tinh hoa sâu sắc về phương pháp dưỡng sinh dưỡng tính trong Đạo gia. Các ngài không những có những cống hiến hết sức quan trọng đối với sự phát triển của Đông y, mà còn đưa những tư tưởng và phương pháp dưỡng sinh dưỡng tính của Đạo gia vào trong Đông y học, hoàn thiện và thúc đẩy việc áp dụng phổ biến học thuyết dưỡng sinh dưỡng tính mạnh khoẻ sống lâu, đó cũng là những cống hiến hết sức quan trọng không thể mai một.

## 15.3. Dưỡng sinh của Đạo gia với nội kinh đồ

Đạo gia đối với tư tưởng và phương pháp luyện tập hướng tới mạnh khoẻ trường thọ, tập trung biểu hiện ở:

### a. Luyện thuốc trường sinh bất lão (ngoại đan)

Chế thuốc luyện đan có thể trường sinh bất lão, hi vọng luyện được thứ thuốc uống vào có thể trường sinh bất lão mà thành tiên. Đó là trường phái luyện đan, sau này gọi là ngoại đan.

### b. Luyện khí công (nội đan)

Tu luyện nội đan, người đời sau phát triển công pháp tĩnh dưỡng, tức là dựa vào lý luận học thuật chế luyện ngoại đan áp dụng vào trong các phương pháp tu luyện của thân thể , hay hiện nay thường gọi là khí công. Phép luyện ngoại đan thịnh hành vào thời kỳ Tần, Hán, Nguỵ, Tấn, vào thời gian này rất nhiều người luyện đan uống thuốc bị trúng độc. Phái ngoại đan bị các nhà y học phản đối gay gắt nên dần dần suy vong. Từ đó phương pháp tập luyện khí công tĩnh công và khí công động công như Ngũ cầm hí, Thái cực quyền v.v... phát triển phong phú và dần dần thay thế.《Nội kinh đồ》đại biểu cho tư tưởng và kỹ thuật tu luyện công pháp tĩnh dưỡng. Những từ ngữ khó hiểu, ẩn dụ trong đồ hình là phong cách diễn đạt điển hình của Đạo gia thời Tống Minh, và cũng là những thuật ngữ thường được sử dụng trong trường phái luyện nội đan sau này.

## 15.4. Thuật ngữ chủ yếu trong《Nội kinh đồ》

### Thượng đan điền 上丹田

Trong đồ hình là Nê hoàn cung. Thăng dương phủ, Hỗn luân đỉnh, Linh đài v.v... Trên cơ thể nằm ở vị trí huyệt Bách hội, hay ở khoảng giữa hai lông mày và trán, nó được coi là nơi: gốc thiêng của trời đất, tổ nguồn của các khiếu, gốc gác của khí, là cửa cực quý cực tốt để nhập đạo.

### Vĩ lư quan (尾闾关) (ải Vĩ lư)

Trong hình vẽ là cửa ải thông sang nhau giữa hai mạch Nhâm và Đốc. Ở thân thể là chỗ đốt xương cụt hay vị trí huyệt Trường cường, cũng là nơi giao hội phần âm của mạch Nhâm với phần dương của mạch Đốc.

### Hạ đan điền 下丹田

Còn gọi là chính đan điền, Vị trí trong hình vẽ là ở chỗ tiên thiên bát quái; Trong hình vẽ có thể hiện bốn hình thái cực âm dương, đại biểu cho chân nguyên của tiên thiên hoà lẫn với bốn cái âm dương mà thành, phát ra ánh hào quang. Ở thân thể là vị trí ở dưới rốn, nó còn được gọi là khí hải, hay nơi tàng mệnh.

### Nội đan 內丹

Trong hình vẽ là lò lửa bát quái, nó còn được gọi là thánh đài.

### Trung đan điền 中丹田

Trong hình vẽ là 'ruộng tâm' ở dưới Ngưu lang. Ở cơ thể là ở vị trí huyệt Đản trung, từ Thừa tương xuống dưới mười hai tầng lầu (chỉ khí quản) đến Hoang đình (ch. các khoang trống trong cơ thể, hoặc ở dưới Tâm...), lấy Ngưu lang đại biểu cho Tâm dương; trong đó Can, Đởm, Tỳ đều có chuyên chức riêng, tất cả cùng nhau cày trên thửa ruộng Tâm (Tâm điền).

**Tiểu chu thiên** 小周天

Cách gọi đầy đủ là *"âm dương tuần hoàn một tiểu chu thiên"*. Mũi hít thanh khí, khiến cho khí đi xuống dưới rốn (Đan điền), qua giang môn mà theo mạch Nhâm ở chỗ Vĩ lư (Hạ quan) đi lên trên, đi theo cột sống (Trung quan) đến Ngọc chẩm (Thượng quan), đến chỗ huyệt Bách hội ở đỉnh đầu, đi vào Nê hoàn (thượng đan điền), thuận theo vùng mặt đến lưỡi và nối tiếp với mạch Đốc, xuống huyệt Dản trung ở vùng trước ngực (Trung đan điền), tiếp tục đi xuống đến Đan điền là đi hết một vòng tuần hoàn, còn gọi là một tiểu chu thiên.

**Giáp tích quan** 夹脊关 **(ải Giáp tích)**

Trong hình vẽ biểu thị là cửa ải con lăn (Lộc lô), là cửa ải thứ hai trong luyện công hoà hợp âm dương, 'Lộc lô' nghĩa là con lăn, ở đây ngụ ý nâng đưa lên trên.

**Ngọc kinh quan** 玉京关 **(ải Ngọc kinh)**

Là cửa ải ở trên, hay là Ngọc chẩm, do nếu đi từ đó lên trên sẽ đến Nê hoàn cung, hoàn thành việc thông suốt hai mạch Nhâm và Đốc, tạo thành sự tuần hoàn liên tục cho hai mạch Nhâm và Đốc. Ở cơ thể là chỗ xương chẩm nối gồ lên.

**Thiết ngưu canh địa chủng kim tiền** 铁牛耕地种金钱

(Trâu sắt cày đất gieo tiền vàng)

Xưa nay cày ruộng gieo lúa, ắt phải lật xới đất, để gieo giống cấy mạ, thường mượn sức trâu để kéo cày. Hình vẽ trâu sắt cày ruộng là để ẩn dụ sự tu luyện ở Hạ đan điền. Tác dụng của Hạ đan điền chính là tam hợp tinh khí thần, dưới chân của người nông dân đang cầm roi, có một cái lò lửa bằng thép, trong lò lửa bốc lên ngùn ngụt. Ý nói tam hợp tinh cần tu giữ trong hoả hậu ở lò Đan điền, nếu không rất khó thành được công phu. Nội kinh đồ lấy hình tượng 'trâu sắt cày đất gieo vàng' ý nói phải luyện tập gian nan vất vả mới thu hoạch được kết quả tốt đẹp.

## Âm dương huyền đạp xa 阴阳弦踏车

(Bánh xe âm dương huyền diệu)

Người xưa khi cần đưa nước vào đồng, thường dùng xe dạng bánh đạp nước. Trong hình có vẽ một đôi thiếu niên nam nữ (âm dương), tay giữ thanh ngang, chân đang đạp vào bánh đạp nước, do đó mới có tên là 'xe âm dương huyền đạp'. Bánh đạp nước do lực đẩy của chân mà chuyển động, ý là nguồn động lực phát xuất từ nhiệt lực trong Đan điền. Chúng ta thường nghe nói rất nhiều về 'Nam thuỷ Bắc điều' tức là dùng nguồn nước dồi dào nhiều sông hồ kênh rạch ở phương Nam điều phối cho đất khô lạnh ở phương Bắc. Tu luyện trong《Nội kinh đồ》lại là 'Bắc thuỷ Nam điều' hay còn gọi là *"dẫn khảm thuỷ chảy ngược"*. Chỉ có sự vận hành không ngừng nghỉ của bánh xe âm dương huyền đạp, thì khảm thuỷ mới liên tục chảy trong đường cốt tuỷ (tuỷ cột sống), mà đi qua được ba cửa ải (ải Vĩ lư, ải Giáp cốt, ải Ngọc chẩm) và Cốc hải, tới lúc đó thuỷ vẫn đục không thanh khiết, chỉ có giữ tinh luyện khí, thanh trừ phàm cốc, lắng nước đầm sâu, khiến cho chất vẩn đục lắng đọng hết xuống dưới, cuối cùng suối Cam tuyền mới xuất hiện ở đỉnh Nam sơn (đỉnh núi Linh sơn, linh tính ẩn chứa ở đó). Hoàn thành con đường dẫn khảm thuỷ đi ngược trong cột sống ở thân thể.

**Bích nhãn hồ tăng thủ thác thiên** 碧眼胡僧手托天

(Hồ tăng mắt biếc tay đẩy trời)

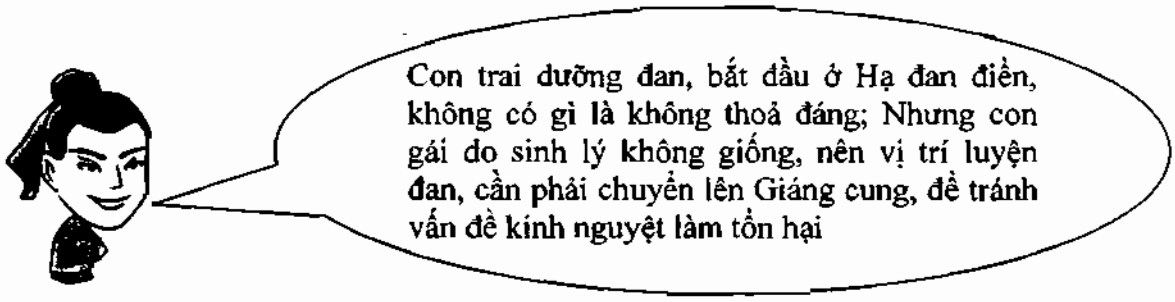
Tu tính cần phải phối hợp luyện 'thần', 'thần' là linh tính trong vận chuyển, cho nên nói *"hồn vận chuyển là thần"*, mà luyện 'thần' quan trọng là ở sự 'ngưng', hay còn nói là *"Tâm định phản thần, thần ngưng kiến tính"*. Trong hình vẽ dưới một bậc lão tu là một vị tăng nhân tuổi nhỏ quay lưng ra đằng trước, ngũ quan[109] đều hướng lên trời, hai tay giơ lên trên, trông như muốn kéo trời về phía mình, trông như người tiên đang luyện 'thần'. Tu chân lấy linh tính là căn bản của người, sở dĩ luyện 'thần' ngược lại với tính giống như vị hồ tăng tu phật: đã biết gốc của nhân tính ở thiên, cho nên lấy cái 'không vô' của thiên để làm đạo luyện tính. Bởi vậy trong hình vẽ, ông lão đại biểu cho linh tính, cho nên vị Hồ tăng mới có tư thế giơ hai tay lên trời, chính là ý kéo giữ thiên tính. Lại do hai mắt hướng lên nhìn trời, nên trong mắt phải chiếu mầu da trời xanh biết, bởi thế mới gọi là vị *"hồ tăng mắt biếc tay kéo trời"*. Hình vẽ này trong《Nội kinh đồ》nhằm thể hiện cho quá trình luyện thần phản tính.

**Khắc thạch nhi đồng bả quán xuyến** 刻石儿童把贯串

(Nhi đồng khắc đá giữ xâu chuỗi)

'Điều tâm' là con đường tu luyện ở bên trong, Tâm là chủ của thân thể, thống lãnh tinh khí thần, "Tâm chi sở hướng, tinh khí thần tức tuỳ chi = *Nếu hướng được tâm, thì tinh khí thần cũng thuận theo"*. Như trong tâm suy tưởng các sự vật, tinh trong thân thể cũng cảm thụ theo sự vật mà sinh ra 'tinh kết', nếu biết giữ hình bóng của nó, giống như chụp ảnh quang học, do ánh sáng mà tạo nên các hình ảnh, các hình ảnh lại được lưu giữ trong bức ảnh. *"Tình có cảm thì thần ứng theo, tình cảm và thần ứng đều được cảm thụ ở Tâm"*. Trong《Nội kinh đồ》dùng 'nhi đồng' để ẩn dụ cho tâm tính của người ta. Ngoài ra, người xưa ghi chép chú trọng ở sự tinh,

đa phần dùng các bàn khắc đá để ghi, cho nên các di tích văn hoá còn lại thường ở các bàn khắc đá. Bởi vậy 《Nội kinh đồ》 dùng hình vẽ bàn khắc đá để ẩn dụ cho sự ghi nhớ, ký ức của con người. Trong hình vẽ vị trí của bàn khắc đá, đứa trẻ đứng là 'Giáng cung' (còn gọi là tâm cung, ở khoảng giữa hai đầu vú, là then chốt của khí cơ, tức là Trung đan điền). Các hòn đá sâu chuỗi lại thành hình chòm sao Bắc đẩu, đó cũng ẩn dụ 'nhân tâm' sâu chuỗi với 'thiên tâm'. *"Nhân tâm như Bắc đẩu, Tâm trung sở phát giai hợp thiên, tắc thiên nhân hợp phát, vạn hoá định cơ hĩ!"*.




**Chức nữ vận chuyển** 织女运转

(Chức nữ quay tơ)

Ở trên hình vẽ *"trâu sắt cày ruộng, có một mảnh vườn đầy cây ăn quả, bên phải có một người con gái đang ngồi bên một cột gỗ, trên thân cột có bánh xe có thể quay được, có thể suy đoán bánh xe quay có trục ngang nối liền với cột gỗ. Do vậy cô gái này chính là "chức nữ"*. Nhìn kỹ vào động tác của cô gái, đúng là đang nắm giữ đầu nguồn dòng suối tinh khí, như một sợi dây đỏ nối với bánh xe. Hình vẽ này thể hiện cho trạng thái luyện tập chuyển hoá và cất chứa tinh khí thần ở Trung đan điền. Cái huyền diệu ở trung cung thổ có đặc tính của 'khôn', đức của 'khôn' dày dặn, có công nhu thuận nuôi dưỡng, cho nên lấy người con gái (nam càn nữ khôn) làm đại biểu. Cái công tĩnh dưỡng thu tàng, trước hết ở thiên tâm ý tưởng phối hợp, lại lấy Ngưu lang làm cầu, dưới chi trung cung, Chức nữ vận chuyển, chuyển hoá bồi dưỡng, đại biểu cho sự phối hợp lẫn nhau giữa tâm và ý.

# CHƯƠNG 6

## Bốn mùa Thuận dưỡng

《Nội kinh》 gộp tự nhiên và con người thành một chỉnh thể, giới tự nhiên biến đổi liên tục, thì cũng liên tục ảnh hưởng đến hoạt động sống của con người. *"Trời có biến thì người phải ứng"* đó là người xưa rất coi trọng sự thích ứng với những biến hoá trong tự nhiên. *"Thuận theo bốn mùa mà thích ứng với nóng lạnh"*, tránh né những yếu tố tà độc gây bệnh đó chính là quan điểm dưỡng sinh phòng bệnh của người xưa..

# Đồ hình minh hoạ

- Bốn mùa Thuận dưỡng, con người sống hài hoà với tự nhiên
- Bản chất của bệnh tật là âm dương không điều hoà
- Dưỡng sinh vào mùa Xuân
- Dưỡng sinh vào mùa Hè
- Dưỡng sinh vào mùa Thu
- Dưỡng sinh trong mùa Đông
- Xuân Huyền, Hè Hồng, Thu Phủ, Đông Trầm

# 1. Gốc của sự sống thông với thiên khí

*Tuỳ theo thời tiết điều dưỡng đó là sự phỏng theo những tiết tấu của đại tự nhiên mà an bài những hoạt động thường ngày, căn cứ vào sự biến hoá của bốn mùa mà định ra những phương pháp dưỡng sinh khác nhau, cùng với việc thông qua tính chất và nhận thức về bệnh tật không giống nhau ở các thời đại khác nhau, dẫn đến mục đích dự phòng bệnh tật, đó là: "Lấy đạo của tự nhiên, điều dưỡng thân thể tự nhiên".*

## 1.1. Con người là một sản phẩm của tự nhiên

Thời cổ đại, mọi người thông qua quan sát các hiện tượng sống, nhận thức được sự vận động biến hoá của tự nhiên là nguồn gốc của tất cả các sinh vật sống, 《Tố vấn • Thiên niên kỳ đại luận》 nói: toàn bộ sinh vật đều sinh ra ở khoảng không của đại tự nhiên. 《Tố vấn • Chí chân yếu đại luận》 cũng nói: *"Khí của trời đất kết hợp, sáu loại thời tiết phân chia mà vạn vật hoá sinh"* đã chứng tỏ, con người là một loại sinh vật trong đại tự nhiên, cũng bị những tác động của những quy luật tự nhiên ước chế. Con người là một loại sinh vật, một chỉnh thể cần phải gắn bó và thích ứng chặt chẽ với với tự nhiên. Giới tự nhiên tự nó vận động biến hoá không ngừng theo quy luật, biến đổi tuần hoàn, lặp lại mà khác trước. Loài người trong một thời gian dài sinh hoạt dưới điều kiện tự nhiên, cho nên sự thịnh suy khí huyết, tiêu trưởng của âm dương trong cơ thể cũng tương ứng mà biến hoá theo. 《Tố vấn • Bảo mệnh toàn hình luận》 nói: *"Con người tham chiếu với trời đất, tương ứng với nhật nguyệt"*, là đã nhấn mạnh ý con người phải sống tương ứng thích hợp với thời tiết của bốn mùa, vận động của trời đất.

## 1.2. Khí huyết với bốn mùa

Từ thời Tần, người xưa đã nhận thức được sự thịnh suy của khí huyết có quan hệ với sự biến hoá khí hậu trong bốn mùa. 《Tố vấn • Bát chính thần minh luận》 đề xuất chủ trương **nương theo thời tiết mà điều khí dưỡng huyết, hay căn cứ vào biến hoá âm dương của trời đất, kết hợp với quy luật vận hành của nhật nguyệt tinh tú mà điều tiết khí huyết trong cơ thể, từ đó mà đạt được mục đích dưỡng sinh phòng bệnh.** Khí thì vô hình, huyết thì có hình, đồng thời 《Nội kinh》 còn cho rằng khí huyết trong cơ thể cũng chịu tác động bởi sự tròn khuyết đầy vơi của mặt trăng. Điều đó đã nói lên quy luật biến hoá của thời tiết đối với việc dưỡng sinh có ý nghĩa hết sức quan trọng.

## 1.3. Năm tạng và bốn mùa

Tạng tượng học trong 《Nội kinh》 cho rằng, ngũ tạng là hạt nhân của cơ thể, sự biến hoá tiêu trưởng của âm dương bốn mùa có mối liên hệ đến công năng hoạt động của ngũ tạng trong cơ thể. 《Tố vấn • Lục tiết tạng tượng luận》 có nói: *"Tâm là ..... thái dương ở trong dương, thông với khí mùa Hè. Phế là .... thái âm ở trong âm, thông với khí mùa Thu. Thận là ..... thiếu âm ở trong âm, thông với khí mùa Đông. Can là ..... thiếu dương ở trong dương, thông với khí mùa Xuân"*. Ngoài ra 《Tố vấn • Tứ quý điều thần đại luận》 cũng chỉ dẫn: *"Mùa Xuân ứng với Tâm bình khí hoà, ít giận dữ. Mùa Hè mộc khí đã suy, Can khí ít yếu, dương khí ngày một lên, bởi vậy mùa Hè nên dưỡng Tâm hoà"*. Đó cũng là những căn cứ lý luận hết sức quan trọng về việc dưỡng sinh thuận theo bốn mùa trong «Nội kinh».

## 1.4. Nguyên tắc cơ bản dưỡng sinh là thuận ứng với bốn mùa

Xuân Hè dưỡng dương - Thu Đông dưỡng âm

| | |
|---|---|
| Xuân Hè | Dưỡng sinh khí, dưỡng trưởng khí. Vào thời gian này dương khí trong tự nhiên dần dần vượng thịnh do đó cần thích ứng mà dưỡng dương. |
| Thu Đông | Dưỡng thu khí, dưỡng tàng khí. Vào thời gian này âm khí trong tự nhiên dần dần vượng thịnh do đó cần thích ứng mà dưỡng âm. |

## 1.5. Phương pháp cụ thể

### a. Mùa Xuân

*Người xưa trong thực tế sinh hoạt, cho rằng giới tự nhiên là nền tảng của sự sống loài người, những vận động biến hoá của tự nhiên có thể ảnh hưởng trực tiếp hay gián tiếp đến cơ thể. Đồng thời nói lên tầm quan trọng của mặt trời với cơ thể và đưa ra phương pháp sinh hoạt cụ thể để dưỡng sinh trong bốn mùa. Trong cuộc sống hàng ngày, căn cứ vào đặc điểm khí hậu khác nhau của bốn mùa mà có những phương pháp dưỡng sinh khác nhau*

*Quần áo:* mùa Xuân khi hậu chuyển sang ấm áp, những cũng có những đợt *"rét tháng Ba bà già chết cóng"* do vậy không vội cất hết những quần áo rét..

*Hoạt động:* ngủ muộn dậy sớm; ngày mùa Xuân nếu thời gian ngủ quá dài sẽ làm tổn hại đến dương khí trong của cơ thể.

*Ăn uống:* cần giảm chua thêm ngọt, bởi vì mùa Xuân đến Can khí vượng, vị chua có thể bổ trợ Can, mà Can quá vượng dễ làm hại đến Tỳ thổ (mộc khắc thổ) dẫn đến Tỳ hư. Bởi vậy tăng thêm vị ngọt nhằm mục đích kiện Tỳ.

### b. Mùa Hè

*Ăn uống:* mùa Hè khi hậu thấp nhiệt, rất thích hợp với sự sinh trưởng phát triển của vi khuẩn, vì vậy cần giữ vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng bệnh đường tiêu hoá. Cần ăn uống những chất thanh nhiệt giải nắng, tinh Tỳ khai Vị.

*Hoạt động:* mùa Hè mặt trời thiêu đốt, nhiệt độ tăng cao, có thể ngủ muộn dậy sớm, đêm tối không được ngủ ở ngoài trời để tránh nhiễm sương lạnh

*Quần áo:* mùa Hè thời tiết nóng nực, nhưng nhiệt độ giữa ban ngày và buổi đêm cũng khác nhau bởi vậy cần mặt quần áo mát mẻ vào ban ngày và vừa phải vào ban đêm.

### c. Mùa Thu

*Hoạt động:* mùa Thu khí hậu khô ráo, nên ngủ sớm dậy sớm.

*Quần áo:* ấm áp vào sớm tối, mát mẻ vào buổi trưa.

*Ăn uống:* có thể ăn nhiều những hoa quả thiên về dưỡng âm như: lê, mai, táo...

### d. Mùa Đông

*Hoạt động:* Mùa Đông khí hậu lạnh lẽo, vạn vật trú tàng, nên ngủ sớm dậy muộn.

*Quần áo:* Cần chú ý giữ ấm ngừa rét, tránh bị nhiễm lạnh.

*Ăn uống:* cần ăn uống những chất ấm nóng trợ dương như thịt dê, thịt chó....

## 2. Âm dương bốn mùa, thuận nó thì sống, ngược nó thì chết

*Khí hậu thiên biến trong bốn mùa: Xuân ấm, Hè nóng, Thu mát, Đông lạnh, là quy luật biến chuyển rất rõ ràng trong tự nhiên. Con người cũng theo đó mà vận dụng các biện pháp dưỡng sinh khác nhau.*

### 2.1. Âm dương bốn mùa với cơ thể

《Nội kinh》 đề xuất: *"Âm dương bốn mùa là căn bản của vạn vật.... thuận nó thì sống, ngược nó thì chết"* và quan điểm *"Xuân Hè dưỡng dương, Thu Đông dưỡng âm"*. Tức là dưỡng sinh theo nguyên tắc thuận với quy luật biến hoá của âm dương trong bốn mùa. ***"Xuân Hè dưỡng dương, Thu Đông dưỡng âm"*, nguyên tắc cơ bản của dưỡng sinh là thuận ứng với bốn mùa**. Đó là mùa Xuân Hè thì cần phải giữ gìn 'sinh khí' và 'trưởng khí' (tức là dương khí) để thích ứng với quy luật hình thành và phát triển của dương khí trong mùa này; từ đó dương khí mới được tiềm tàng, âm khí mới dần vững chắc mà không bị tiết phát quá độ hay quá lạnh bên trong làm tổn thương dương khí. Mùa Thu Đông cần bảo tồn 'khí thu' và 'khí tàng' (tức là âm khí) để thích ứng với quy luật này sinh và thịnh vượng của âm khí trong mùa này; là cơ sở để cân bằng với dương khí trong cả năm, khiến cho dương khí không quá thịnh mà hao tinh tổn âm. Đó cũng là sự thiên thịnh thiên suy về âm dương thể chất trong cả năm để từ đó phân biệt áp dụng. Dương hư, thì sẽ *"Đông bệnh Hạ dưỡng"*, bởi vậy mùa Xuân Hè nên chú ý điều dưỡng dương khí, bồi bổ hợp lý và không nên ăn các đồ sống lạnh. Âm hư thì sẽ *"Hạ bệnh Đông dưỡng"*, bởi vậy mùa Thu Đông nên tư bổ Can Thận để có thể làm giảm nhẹ mức độ phát bệnh trong mùa Xuân Hè. Nếu người có thể chất 'dương vượng' hoặc 'âm thịnh' thì mùa Xuân Hè thích hợp với mát lạnh và mùa Thu Đông thích nghi với ấm nóng.

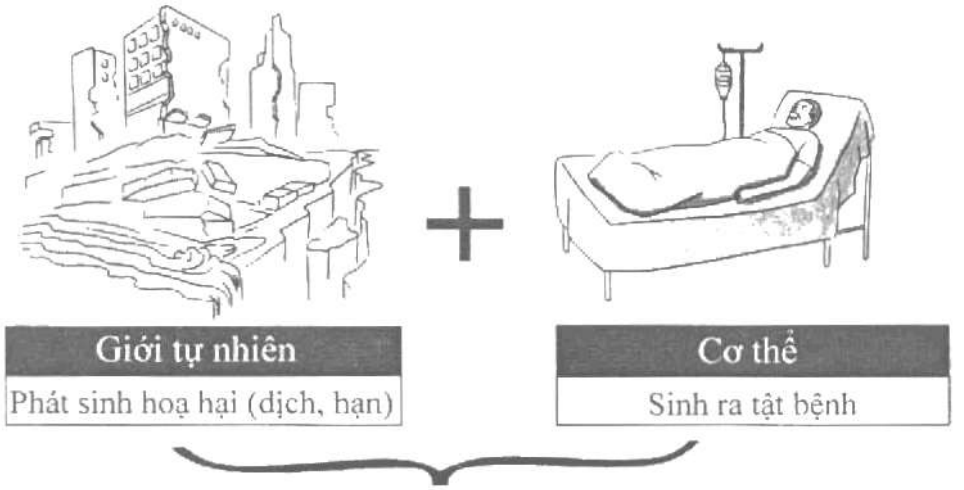
### 2.2. Điều dưỡng thuận theo bốn mùa

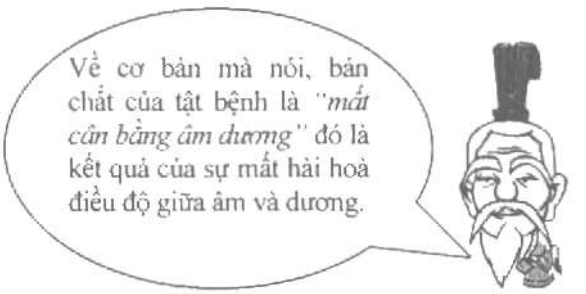
Khí hậu biến hoá của bốn mùa là quy luật khách quan của trời đất, con người nên tuân theo mà dưỡng sinh theo quy luật: 'sinh trưởng thu tàng' thì mới có thể tăng cường năng lực của các cơ quan nội tạng, khiến cho hoàn cảnh trong ngoài thống nhất. Nếu trái ngược với quy luật đó thì khí của ngũ tạng sẽ suy yếu, khả năng thích ứng với hoàn cảnh sẽ giảm sút, làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, thậm chí phát sinh tật bệnh.

Vậy phải làm sao để điều dưỡng? 《Nội kinh》 coi trọng việc điều nhiếp tinh thần ý chí, như ba tháng mùa Xuân cần *"khiến cho chí sinh ra"*, ba tháng mùa Hè cần *"giữ chí không tức giận"*, ba tháng mùa Thu cần *"để chí an định, không suy nghĩ rối loạn"*, ba tháng mùa Đông cần *"khiến cho chí được ẩn giấu, như có gì thầm kín, như có gì giữ gìn"* v.v... Đó cũng là do 《Nội kinh》 cho rằng tinh thần ý chí trong một tình huống nhất định có thể khống chế khả năng hoạt động của tổ chức tạng phủ trong cơ thể. Bởi thế, bất kể phương pháp 'điều thần' trong bốn mùa là dưỡng sinh, dưỡng trưởng, dưỡng thu, dưỡng tàng ngoài việc sinh hoạt ăn ở thích hợp với thời tiết ra, còn hết sức coi trọng giữ gìn tinh thần ý chí. Ngoài ra, mục đích dưỡng sinh thuận ứng với quy luật âm dương tiêu trưởng của giới tự nhiên, trên thực tế còn là giữ cho chân nguyên[300] của khí được sung mãn, tăng cường khả năng điều tiết đối với các quy luật tự nhiên, theo đó mà giữ được sự thống nhất giữa hoàn cảnh bên ngoài với bên trong cơ thể.

## 2.3. Bản chất của bệnh tật là sự 'mất cân bằng âm dương'

Trong tình huống bình thường: âm dương vận động đối lập nhưng thống nhất với nhau, luôn: có mức độ, có thời điểm, có vị trí, hài hoà với nhau. Nếu âm dương vận động: quá mức độ *"thất độ"*, lộn thời điểm *"thất thời"*, mất trật tự *"thất tự"*, sai vị trí *"thác vị"*, kém hài hoà *"thất khứ hoà hài"*... thì đó là sự mất cân bằng âm dương hay *"âm dương thất điều"*[16].




## 2.4. Biểu hiện cơ bản của mất điều hoà âm dương là: 'lạnh' và 'nóng' (hàn và nhiệt)

a. Âm dương mất điều hoà chủ yếu là:

a.1. Tỷ lệ âm dương quá cao (thừa), hay âm dương đều thịnh.

a.2. Tỷ lệ âm dương quá thấp (thiếu), hay âm dương cùng hư.

a.3. Dương quá thừa = dương thịnh; Âm quá thừa = âm thịnh. Dương không đủ = dương hư; Âm không đủ = âm hư.

a.4. *"Dương hư thì (ngoại, bên ngoài) lạnh; Âm hư thì (nội, bên trong) nóng; Dương thịnh thì (ngoài) nóng; Âm thịnh thì (trong) lạnh"*.

a.5. 'Lạnh', 'nóng' là những biểu hiện đặc trưng của sự mất cân bằng âm dương.

b. Dựa vào những hiện tượng tự nhiên và kinh nghiệm sinh hoạt:

b.1. Ngày Hè = dương thịnh, âm hơi thiếu nên nóng.

b.2. Ngày Đông = âm thịnh, dương hơi thiếu nên lạnh.

Vạn vật sinh sôi nảy nở, tốt tươi,

## 3. Mùa Xuân 'phát trần'

*Ngày Xuân "trời đất sinh sôi", tự nhiên tốt tươi nảy nở, cây cối đâm chồi, trùng thú sinh sôi, vạn vật hân hoan hồ hởi.*

Lập Xuân là ngày đầu tiên của mùa Xuân, cũng là tiết khí đầu tiên của cả năm. 《Nội kinh》 cho rằng, mùa Xuân là mùa đầu tiên trong bốn mùa, vạn vật thay cũ đổi mới, ấm áp băng tan, dương khí trong tự nhiên cũng khai mở, vạn vật hồi sinh, liễu rủ xanh biếc, cả thế giới cùng trong cảnh tượng tươi tốt hân hoan. *"Con người cũng tương ứng với tự nhiên"* nên lúc này là thời gian mà dương khí trong cơ thể thăng phát ra ngoài và lên trên. Bởi vậy, **dưỡng sinh trong mùa Xuân cần thuận theo cái khí thăng phát thư sướng của trời đất, chú ý bảo vệ dương khí trong cơ thể.** Khiến cho nó không ngừng vận hành mà dần dần vượng thịnh, tránh mọi tình huống làm tổn hao và trở ngại dương khí, cái nguyên tắc này còn áp dụng xuyên suốt về các lĩnh vực ăn uống, tình chí, hoạt động v.v... mọi lĩnh vực trong mùa Xuân.

### 3.1. Tình chí

Dựa vào học thuyết ngũ hành thì mùa Xuân thuộc mộc, tương ứng với Can. Bởi vì Can thích điều đạt, có công năng sơ tiết, mộc lại có đặc tính sinh phát, bởi vậy Can thuộc 'mộc'. Can, ở chí là giận (nộ), ghét ức uất mà ưa điều đạt. Cho nên, vào mùa Xuân chúng ta hạn chế giận dữ, giải toả ức uất, khiến cho tấm lòng được rộng mở, lạc quan cầu tiến, giữ cho thần chí được bình hoà thoải mái.

### 3.2. Hoạt động

Mùa Xuân khí hậu biến hoá đa dạng, thời tiết lúc lạnh lúc ấm, ngoài ra khí của mùa Xuân là sinh phát, nên da dẻ của con người cũng mở mang thưa lỏng, khả năng đề kháng hàn tà suy giảm, bởi vậy mùa Xuân không nên vội vàng đóng cất chăn áo. Sách 《Thiên kim yếu phương》 chủ trương mùa Xuân quần áo nên 'dưới dầy trên mỏng'.

Ngoài ra, về phương diện hoạt động trong mùa Xuân, khí huyết trong cơ thể cũng giống như giới tự nhiên, cần thoải mái điều đạt, do vậy cần dậy sớm, bỏ mũ xoã tóc, buông lỏng quần áo, hành động thư thái, tham gia các hoạt động ngoài trời, chiến thắng được tính lười biếng nằm co, khiến cho thân tâm hài hoà, tinh lực sung mãn.

### 3.3. Ăn uống

《Tố vấn • Tạng khí pháp thời luận》 có nói: *"Can chủ về mùa Xuân, nếu Can quá vượng thịnh, nên ăn đồ ngọt để hoãn nó, nếu Can nhiễu loạn, cần ăn nhiều đồ cay để tán nó, dùng vị cay bổ nó, vị chua tả nó"*. Có thể thấy, mùa Xuân dương khí bắt đầu sinh nên về phương diện ăn uống điều dưỡng cần ăn các đồ cay nóng phát tán, và không nên ăn các vị chua gắt. Bởi vì trong quan hệ giữa ngũ tạng và ngũ vị thì vị chua vào Can, có đặc tính thu liễm, nên không tốt cho sự sinh phát của dương khí và sự sơ tiết của Can khí. Do đó, vào mùa Xuân chúng ta nên chọn lựa những đồ ăn uống có tác dụng: nhu Can dưỡng Can, sơ Can lý khí.

## 3.4. Ngày Xuân

**Lập xuân ⟶ Vũ thuỷ ⟶ Kinh chập ⟶ Xuân phân ⟶ Thanh minh ⟶ Cốc vũ**

## 3.5. Nguyên tắc dưỡng sinh trong mùa Xuân

**Điều dưỡng tinh thần**

*Tránh giận:* Cần khống chế được tình chí, khi nào có sự giận dữ hay tranh cãi với người khác thì tự ý thức để nhận biết được, dùng sức mạnh lý trí khống chế cơn giận dữ của mình.

*Loại bỏ những tình cảm không tốt:* những tình cảm không tốt tích tụ, u uất trong cơ thể, thông qua các phương thức hoạt động tuyên phát, phát tiết ra ngoài, để cho tâm chí được cân bằng thư thái.

*Giữ gìn tinh thần thoải mái:* Cần bồi dưỡng cởi mở tính cách, khiến cho ý chí được phát triển mà bảo trì được tinh thần thoải mái.

**Điều dưỡng ăn uống**

*Thức ăn ôn bổ dương khí:* Lý Thời Trân 《Bản thảo cương mục》 dẫn trong 《Phong thổ ký》 chủ trương: *"Dùng hành, tỏi, hẹ, cỏ liễu, rau khảo, hạt cải.... vị cay sộc làm gia vị ăn kèm"*. Trừ hai loại rau 'cỏ liễu và rau khảo' hiện nay ít sử dụng ra, còn lại hành, tỏi, hẹ đều là những gia vị có tác dụng dưỡng dương rất tốt.

*Nhiều vị ngọt, ít vị chua:* Vào mùa Xuân chúng ta nên cắt giảm bớt thực phẩm có vị chua , và cần tăng cường ăn đồ ngọt để nâng cao công năng bổ ích Tì Vị cho cơ thể.

## 3.6. Ba điểm chính trong dưỡng sinh vào mùa Xuân

### a. Điều thần để cho 'chí sinh'

Ngày Xuân, ý chí của con người nảy nở sinh sôi, tinh thần thư sướng, tình chí điều đạt, khoan thai tránh giận, như vậy sẽ giữ được tâm hồn lạc quan, tinh thần không bị hao tổn, tạng phủ không bị lão hoá, hình thể không bị suy mòn, tự nhiên tránh được bệnh mà trường thọ.

### b. Hoạt động để bổ sung sinh cơ

Sự sống là hoạt động. *"Hoạt thì huyết chảy, động thì dưỡng hình"*. Quy luật của hoạt động là sự thích hợp trong vận động, đó là bí quyết để trường thọ từ xưa đến nay. Trong đó 'động' lại chia ra chủ động và bị động, để 'ứng' với 'sinh khí' của mùa Xuân cần chủ động vận động thích hợp.

### c. Thư thả thân thể gọi là 'phát trần'

Đông đi Xuân đến, mùa Xuân dương khí thăng phát, đất trời sinh sôi, vạn vật tươi tốt. Cơ thể người ta cũng như vậy, Can dương sinh phát, khí huyết lưu thông, tinh thần thư thái, thay cũ đổi mới, giữ cho nguồn năng lượng không dứt, công năng sinh hoá không ngừng, mới ứng với khí Xuân. Con người cần phải khoan thai, thì hình thể mới được thư thái, khí huyết không bị uất trở, mọi cơ quan nội tạng mới vận hành được bình thường.

Cỏ cây um tùm, tinh thần ứng với thời lệnh phồn mậu tú mỹ

## 4. Mùa Hè 'phồn tú'

*Dưỡng sinh trong mùa Hè, đầu tiên cần phòng tránh nắng nóng, sau đó là đề phòng thấp khí vào lúc Trưởng hạ, cuối cùng là ăn uống hoạt động phải thuận với nguyên tắc "Xuân Hè dưỡng dương".*

《Nội kinh》 khi miêu tả về đặc điểm tiết khí của mùa Hè có đoạn: *"ba tháng mùa Hè, trời đổ dương khí xuống, đất nhiệt khí bốc lên, khí của trời đất trên dưới giao hoà, các loại thực vật đều đơm hoa kết trái, bởi vậy vào mùa này vạn vật đều phồn vinh tráng lệ"*. Trong bốn mùa của một năm thì mùa Hè là mùa có khí hậu nóng nhất mà sinh khí vượng thịnh. Đối với cơ thể mà nói thì là lúc thay cũ đổi mới, dương khí ở cơ thể phát tiết ra ngoài, âm khí ẩn tàng bên trong, khí huyết vận hành ào ạt nhất. Để thích ứng đối với khí hậu nóng nực, da lông ở cơ thể cũng thưa mở, mồ hôi tứa ra bên ngoài, thông qua sự bốc hơi nước mà cơ thể có thể điều tiết được thân nhiệt để thích ứng với khí hậu nắng nóng. **Nguyên tắc dưỡng sinh trong mùa Hè, đầu tiên là *"tránh thử tà mùa Hè, phòng thấp tà lúc Trưởng hạ"***. Nghĩa là tránh nắng nóng vào mùa Hè, đề phòng ẩm thấp vào ngày Trưởng hạ, đồng thời chú ý giữ gìn dương khí, tránh tình trạng quá đề phòng nắng nóng mà lại sinh nhiễm hàn lạnh dẫn đến tổn thương dương khí bên trong, đó chính là ý *"Xuân Hè dưỡng dương"* trong 《Nội kinh》.

### 4.1. Tình chí

Ngày Hè nắng gắt, làm tổn thương tân dịch, hư hao dương khí, cơ thể dễ bị mỏi mệt, tính tình dễ cáu gắt nóng nảy. Bởi vậy, chúng ta cần chú ý thuận ứng với đặc điểm của ngày Hè dương khí vượng thịnh mà trấn tĩnh tinh thần, không để tâm tính bị dồn nén quá độ, khiến cho khí tuyên tiết phát sinh uất kết. Đồng thời cũng chú ý điều chỉnh tình cảm, chớ để nghĩ ngợi quá nhiều mà sinh ra nóng vội, ảo não giận dỗi, khiến cho dương khí xung lên mà tổn thương chính khí. Khí tiết của mùa Hè nắng nóng hun đốt, vì vậy cũng tự mình điều chỉnh cho tâm tính điềm đạm thì sự mát mẻ có thể từ tâm mà sinh ra, cơ thể sẽ khoẻ mạnh mà trường thọ.

### 4.2. Ăn uống

Việc ăn uống trong mùa Hè có tính chất quan trọng hơn so với mùa khác. Bởi vì mùa Hè dương khí thịnh vượng phát tiết ra ngoài, mà dương cực thì âm sinh. Âm khí ở bên trong cho nên mùa Hè ăn uống nên thanh đạm, ít ăn các chất béo ngậy, ăn nhiều các loại rau đậu có thể giải nắng lợi thấp, kiện Tỳ ích Thận.

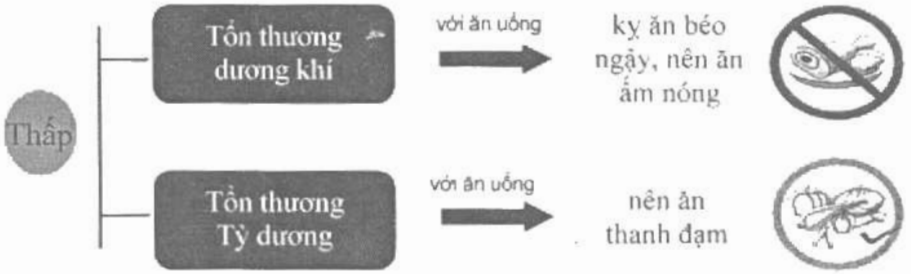
### 4.3. Hoạt động

Mùa Hè nên ngủ muộn dậy sớm, để thuận ứng với biến hoá của tự nhiên là dương thịnh âm hư. 《Nội kinh》 nói: *"Vào mùa Hè mỗi ngày lại dậy sớm hơn một chút để thuận ứng với sự sung mãn của dương khí, cần ngủ muộn một chút, để thuận với âm khí không đầy đủ"*. Và lại, mùa Hè nhiều ánh sáng, không ngại ngày dài trời nóng, mà cần hoạt động thích đáng, để thích ứng với cái khí dưỡng trưởng của mùa Hè. Mùa Hè do ngủ muộn dậy sớm, cho nên giấc ngủ hơi ít, bởi vậy, cần bổ sung ngủ trưa thích hợp. Ngủ trưa khiến cho cơ thể hết mỏi dứt mệt, tinh thần sảng khoái, có thể bố trí ngủ trưa vào thời điểm thích hợp với công việc.

## Dưỡng sinh vào mùa Hè

**Ngày Hè** Lập hạ ···→ Tiểu mãn ···→ Mang chủng ···→ Hạ chí ···→ Tiểu thử ···→ Đại thử

### Ngày Hè chủ về 'thấp'




Thấp là âm tà, dễ làm tổn thương dương khí, do đó càng dễ làm tổn hại đến dương khí của Tỳ Vị. Ngày Hè ứng với Tâm, ngày Trưởng hạ ứng với tạng Tỳ; bởi vậy, vào ngày Trưởng hạ thấp tà rất dễ xâm phạm vào Tỳ Vị, gây nên suy giảm công năng hấp thụ và tiêu hoá. Bởi vậy, nguyên tắc ăn uống vào ngày Trưởng hạ là thanh đạm, dùng ít dầu mỡ, cần ăn đồ nấu chín. Cũng có thuyết nói, ngày Trưởng hạ cần ăn uống ấm một chút, không nên quá mát lạnh; cũng không cần ăn quá nhiều, nhưng số lần ăn nên nhiều hơn một chút. Làm như vậy sẽ giúp cho tiêu hoá, tăng thêm cảm giác muốn ăn, tăng thêm lượng nhiệt cho cơ thể, từ đó giúp cho việc phòng bị cho khí hậu quá nóng, quá thấp được tốt hơn; tránh được tình trạng suy giảm tiêu hoá và hấp thụ của Tỳ Vị vào ngày Hè.

### Ba nguyên tắc dưỡng sinh trong mùa Hè

Ngày Hè nhiệt độ cao, độ ẩm lớn, bởi vậy rất cần đi ra ngoài tự nhiên, trèo núi, vào rừng, lội suối, xúc miệng rửa chân v.v... Ngoài việc rèn luyện thể lực ra cũng nên đọc sách viết chữ, uống trà ngâm thơ, làm cho tâm hồn được thanh đạm, khung cảnh được dịu mát.

Mùa Đông thường khởi phát những bệnh mang tính chậm (mạn tính) như dương hư âm thịnh, và thường thông qua điều trị vào mùa Hè mà thuyên giảm bệnh tình. Như người già viêm phế quản mạn tính v.v... Bởi vì mùa Hè là thời điểm dương khí thịnh vượng nhất, trị liệu vào thời gian này dễ khiến cho dương khí được sung thực, tăng cường khả năng kháng bệnh.

Đối với chứng bệnh này chúng ta cần phải chọn đồ ăn thơm mát kiện tỳ, trừ uế hoá thấp, giảm lượng béo ngậy, ăn nhiều đồ thanh đạm để Tỳ vững Vị hoà. Thể chất hư nhược, dễ mắc chứng Trú hạ, nên vào mùa Thu Đông có thể ăn các thực phẩm bổ Phế kiện Tỳ ích khí để phòng bị từ trước.

*Giải thích danh từ:*

**Trú hạ**

Là một loại chứng bệnh thường phát sinh trong mùa Hè. Trong ngày Hè nóng dễ khiến cho người ta: ngực trướng bồn chồn, ăn uống khó tiêu, tay chân mỏi rã, tinh thần suy mệt, đại tiện lỏng ít, hơi sốt thích ngủ, mồ hôi ra nhiều, lâu dần thành ra ỉa chảy. Nếu đi khám trong bệnh viện sẽ không phát hiện được nguyên nhân nhiễm bệnh hay cơ quan nội tạng nào bị bệnh rõ rệt. Đến mùa Thu khi thời tiết mát mẻ, toàn bộ những triệu chứng tự biến mất; với biến hoá bệnh lý như vậy, Đông y thường gọi là bệnh *"Trú hạ"*.

"Thời khí điêu linh, cây cỏ tàn lụi" cần điều nhiếp tinh thần

## 5. Mùa Thu 'giữ bình yên'

*Dưỡng sinh trong mùa Thu đối với các phương diện tiến hành điều nhiếp tinh thần tình chí, ăn uống sinh hoạt, vận động... tất cả đều chú trọng ở một chữ "Hoà".*

Mùa Thu là thời tiết túc sát, khí hậu ở trong giai đoạn 'dương tiêu âm trường'. Từ ngày Lập thu đến Xử thử, dương khí của mùa Thu vẫn bạo ngược, nhiệt độ vẫn cao, lại vào lúc mưa gió dầm dề, thấp khí mạnh bạo, không khí ẩm thấp cao độ, cho nên nói *"mùa Thu như con hổ già"*. Sau khi sương dày, mưa trút hết dần, không khí lại khô ráo, ngày nóng đêm lạnh, khí hậu biến đổi nóng lạnh nhiều, nếu không cẩn thận rất dễ bị cảm mạo thương phong, đa số các bệnh cũ cũng hay tái phát. Do vậy còn nói *"lắm chuyện vào mùa Thu"*. Bởi vì hoạt động sinh lý của cơ thể với hoàn cảnh biến hoá của tự nhiên thích ứng với nhau, nên âm dương trong cơ thể cũng theo đó mà đổi thay. Do đó, **mọi phương diện dưỡng sinh trong mùa Thu như: hoạt động, ăn uống, sinh hoạt, tình cảm, ý chí v.v... đều chú trọng ở một chữ Hoà (和).**

### 5.1. Tình chí

Theo thuyết tạng tượng thì Phế tương ứng với khí mùa Thu, thuộc kim, giữ việc hít thở; về chí là ưu sầu (ưu). Phế khí hư đặc biệt mẫn cảm đối với biến hoá khí hậu của mùa Thu; gió Thu mưa lạnh, cây cỏ tàn lụi, vạn vật điêu linh, thường khiến cho tâm tình người ta cũng dễ u sầu bi luỵ mà sinh ra ức uất trong tình cảm. Bởi vậy, chú ý điều dưỡng tinh thần là nhiệm vụ quan trọng trong mùa Thu.

### 5.2. Sinh hoạt

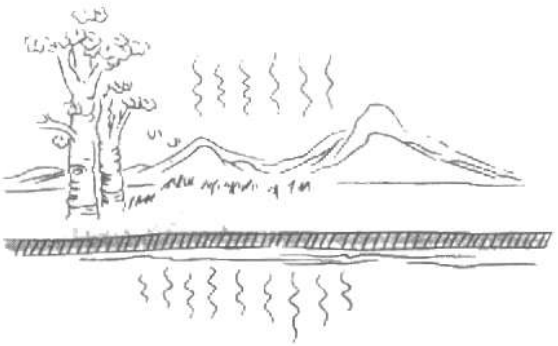
*"Xuân kín Thu lạnh, không sinh tạp bệnh"* là câu ngạn ngữ lưu truyền trong dân gian. Nó cũng rất phù hợp với quan điểm trong 《Nội kinh》 là: *"Áo mỏng chế ngự giá lạnh"*. Tuy vậy quan điểm mùa Thu mặc lạnh *"Thu hàn"* cần phải lý giải và áp dụng chính xác. Từ sau khi 'Lập Thu' nhiệt độ nhanh chóng giảm, nhiệt độ giữa ban ngày và ban đêm chênh lệch lớn, sau Hàn lộ, gió lạnh từ phương bắc không ngừng thổi xuống, sẽ xuất hiện *"một mặt mưa Thu, một mặt lạnh"*. Vào thời điểm này chúng ta cần phải tăng cường luyện tập để chế ngự *"giá lạnh mùa Đông"*, tăng cường năng lực chịu đựng và thích ứng đối với cái rét vào mùa Đông, có lợi đối với việc dự phòng việc cảm nhiễm đường hô hấp. Bởi vậy, vào cuối mùa Thu, đến ngày khí hậu biến đổi, nhiệt độ giảm xuống, cần chú ý biến hoá của thời tiết để phòng lạnh giữ ấm, luyện tập và làm quen dần với khả năng chịu rét.

### 5.3. Ăn uống

Mùa Thu là thời lệnh của Phế kim, 《Tố vấn • Tạng khí pháp thời luận》 nói: *"Phế chủ mùa Thu .... nếu Phế nhiễu loạn, cần ăn vị chua để thu nó, dùng vị chua bổ nó, dùng vị cay tả nó"*. Ngày Thu là thời lệnh của Phế kim, Phế kim quá vượng sẽ khắc Can mộc, do vậy mùa Thu dễ bị hao thương tân dịch, gây ra các chứng: miệng khô lưỡi ráo, yết hầu sưng đau, Phế nhiệt ho hắng v.v... Do vị chua thu liễm Phế khí, vị cay phát tán tà Phế, mà ngày Thu nên thu liễm chứ không phát tán, bởi vậy cần ăn ít các thức cay nóng như hành, tỏi, gừng, tiêu v.v... mà nên ăn các đồ thanh nhiệt sinh tân, dưỡng âm nhuận Phế.

Ngày Thu | Lập thu → xử thử → bạch lộ → thu phân → hàn lộ → sương giáng

## Bảo dưỡng âm khí trong mùa Thu



Ngày Thu, dương khí dần thu lại, âm khí dần sinh trưởng khởi sắc. Vạn vật chín chắn, là thời điểm thu hoạch. Do đặc điểm khí hậu của mùa Thu, từ nóng chuyển sang lạnh, hay thời điểm quá độ *"dương tiêu âm trưởng"*. Hoạt động sinh lý trong cơ thể cũng tương ứng chuyển hoá từ *"sinh trưởng trong mùa Hạ"* sang *"thu liễm trong mùa Thu"*. Bởi vậy, dưỡng sinh trong mùa Thu không thể xa rời nguyên tắc 'thu dưỡng'. Cũng có thể nói, dưỡng sinh trong mùa Thu nhất định lấy bảo dưỡng âm khí trong cơ thể làm nhiệm vụ đầu tiên. Đó cũng chính là lý thuyết trong《Nội kinh》: *"Thu Đông dưỡng âm"*.

## 5.4. Bốn nguyên tắc dưỡng sinh trong mùa Thu

| | |
|---|---|
| Điều dưỡng tinh thần | Cần giữ trong tâm yên tĩnh, thần chí an định, tâm tình thư thả, tránh buồn rầu thương cảm, để không bị ảnh hưởng bởi cái khí túc sát trong mùa Thu, đồng thời còn thu liễm được thần khí thích ứng với tính chất 'dung bình' vào mùa Thu. |
| Điều dưỡng sinh hoạt | Mùa Thu là thời gian trời sáng khí trong, nên *"ngủ sớm dậy sớm, cùng hưng thịnh với loài gà"*. Ngủ sớm là để thuận ứng với tính chất thu liễm của dương khí, dậy sớm để cho Phế khí được thông đạt cũng là tránh sự thu liễm thái quá. |
| Điều dưỡng ăn uống | Vị chua thu liễm Phế khí, vị cay phát tán tà Phế, mùa Thu nên thu không nên tuyên tán. Ngoài ra mùa Thu là thời lệnh của táo khí, tân dịch dễ bị tổn thương, cho nên ăn uống nên tư âm nhuận Phế. |
| Điều dưỡng vận động | Vào mùa Thu, là thời điểm tốt nhất để triển khai luyện tập mọi hình thức vận động, mỗi ngày tùy theo thể lực và sở thích có thể tiến hành các phương thức luyện tập khác nhau. |

## Phương pháp rèn luyện hơi thở trong mùa Thu (thổ nạp)

### Cách thức cụ thể:

❶ Sau khi đánh răng rửa mặt, ngồi nhắm mắt tĩnh toạ trong nhà, gõ răng 36 lần, sau đó vận động lưỡi trong khoang miệng để nước bọt tứa ra, dùng nước bọt xúc miệng sau đó chia ra nuốt xuống làm ba lần. Cuối cùng giữ ý niệm ở đan điền.

❷ Ngừng thở một chút, sau đó từ từ hít vào, trong khi hít vào thì uốn lưỡi lên để đầu lưỡi trên hàm ếch (vòm họng), dùng mũi để hít vào đồng thời dùng ý dẫn khí xuống đan điền. Sau đó từ từ thở ra bằng đường mồm đồng thời với việc thở ra miệng hơi mỉm cười, đầu niệm âm 'sần' không thành tiếng. Làm liên tục 30 mươi lần.

*Kiên trì luyện theo phương pháp này sẽ kiện thân cường thể, mạnh Phế thông khí.*

## 6. Mùa Đông 'bế tàng'

*Mùa Đông trời lạnh đất khô, cây cối trụi tàn, sinh cơ tiềm phục bế tàng. Dương khí trong cơ thể cũng chuyển biến theo giới tự nhiên mà ẩn chứa bên trong.*

Mùa Đông vạn vật tàn lụi, sinh khí ẩn tàng, dương khí trong tự nhiên cũng dần dần thu ẩn vào trong. **Dưỡng sinh trong mùa Đông cũng nên ứng với quy luật ẩn tàng trong tự nhiên, lấy liễm âm hộ dương làm căn bản**. Đồng thời mùa Đông các loại tật bệnh cũng khởi phát nhiều, làm cho thể chất người ta suy yếu, cho nên càng phải chú ý giữ gìn sức khoẻ. Người xưa quan niệm rằng 'Đông' tức là 'cuối cùng' ý liên tưởng đến kết thúc. 《Nội kinh》 cho rằng, đó là tiết khí mà dương khí tiềm tàng, âm khí thịnh cực, cỏ cây điêu tàn, trùng thú trú ẩn, xu hướng hoạt động của vạn vật là ngừng nghỉ, hoặc trong trạng thái ngủ Đông, chuẩn bị cho sinh khí bột phát ngập tràn vào mùa Xuân.

### 6.1. Tình chí

Dưỡng sinh vào mùa Đông, về phương diện điều nhiếp tinh thần, cần *"khiến cho chí kín đáo mà không lộ ra, như có cái gì thầm kín, như có ý xuôi theo, như đã chứa đựng cái gì"*. Đó là ý giữ gìn tinh thần tình chí được an định, gạt bỏ phiền nhiễu vọng động, khiến cho dương khí được tiềm tàng bên trong. Nhà dưỡng sinh đời Đường - Tôn Tư Mạo cũng đề xuất rõ ràng: *"tinh thần mỏi mệt tâm dễ phụ thuộc, khí hư nhược thì bệnh sẽ xâm lấn"*. Điều dưỡng tinh thần trong mùa Đông, cần đảm bảo giấc ngủ được đầy đủ, một điều quan trọng là *"ngủ sớm dậy muộn"*. Ngoài ra, tích cực vận động hợp lý cũng khiến cho tinh thần được thoải mái, thân thể được khoẻ mạnh.

### 6.2. Ăn uống

Mùa Đông điều dưỡng ăn uống cần tuân theo lời dạy của người xưa: *"Thu Đông dưỡng âm"*, *"không quấy nhiễu dương khí"*, *"hư thì bổ nó, lạnh thì làm ấm nó"*. Mùa Đông thời tiết cực lạnh, dễ bị cảm nhiễm hàn tà, nên ăn ít các đồ sống lạnh, để tránh bị tổn thương dương khí của Tỳ Vị. Cần ăn những đồ tư âm tiềm dương, đầu tiên là những đồ có nhiều năng lượng, không sợ nóng nhiệt, đồng thời cũng ăn kèm thêm nhiều rau tươi để bổ sung vitamin. Việc ăn uống trong mùa Đông cần đặc biệt chú ý đến thuộc tính 'nóng lạnh' về thể chất của từng người. Nếu người có thể chất mang 'tính lạnh' thì không thích hợp với việc dùng chất nóng quá nhiều 'nhiệt bổ quá đa'; hay nếu công năng của Vị Trường không tốt, cần chọn những thức ăn điều tiết Vị Trường trước sau đó mới dùng bổ, nếu không càng làm Vị Trường thêm bệnh.

### 6.3. Sinh hoạt

Vào mùa Đông giá lạnh, không được làm nhiễu động dương khí mà phá hoại sự chuyển hoán âm dương trong cơ thể. Cần phải tĩnh tinh thần, lặng nhuệ khí, giữ cho dương khí ẩn tàng ở bên trong. Dương khí trong cơ thể cũng như mặt trời, nó sưởi ấm cho mọi vật trong tự nhiên, nếu mất đi thì vạn vật không thể tồn tại được. Cơ thể con người cũng như vậy, nếu không còn dương khí thì sẽ mất đi hoạt lực thay cũ đổi mới. Bởi vậy, sinh hoạt trong mùa Đông chú trọng ở chỗ 'dưỡng tàng'.

Ngày Đông | Lập Đông → Tiểu tuyết → Đại tuyết → Đông chí → Tiểu hàn → Đại hàn

## Ba nguyên tắc dưỡng sinh trong mùa Đông

**Ba nguyên tắc dưỡng sinh**

| Hoạt động sống | Điều dưỡng tinh thần | Điều dưỡng ăn uống |
|---|---|---|
| Vào thời điểm sinh cơ tiềm ẩn, vạn vật bế tàng, cần tĩnh tinh thần lặng nhuệ khí, khiến cho dương khí được ẩn chứa bên trong. | Giữ cho tinh thần tình cảm được an tịnh, tránh phiền nhiễu vọng động, khiến cho dương khí được tiềm ẩn. | Mùa Đông thời tiết cực lạnh, vạn vật ẩn tàng, dễ cảm nhiễm hàn tà, nên ăn ít đồ dưa quả sống lạnh để tránh bị tổn thương dương khí của Tỳ Vị. |

### Mùa Đông 'bế tàng'

Mùa Đông cây cỏ điêu tàn, sinh cơ bế tàng ẩn chứa, dương khí trong cơ thể cũng theo sự chuyển hoá của tự nhiên mà ẩn chứa bên trong. Bởi vậy, dưỡng sinh trong mùa Đông cần thuận theo quy luật đó mà theo phương thức liễm âm hộ dương làm nền tảng. Về điều dưỡng tinh thần cần *"....khiến cho chí kín đáo mà không lộ ra, như có cái gì thầm kín, như có ý xuôi theo, như đã chứa đựng điều gì"*. Dùng sức cần tĩnh, khống chế hoạt động tình chí, giữ cho tinh thần được an định, không phát tiết ra ngoài, gạt bỏ những nhiễu loạn, khiến cho dương khí được tiềm tàng bên trong.

Sự vận hành khí huyết chịu ảnh hưởng rõ rệt của biến hoá thời tiết trong bốn mùa.

## 7. Mạch tượng trong bốn mùa

*Mạch tượng trong bốn mùa, là người xưa căn cứ vào đặc trưng khí hậu và biến chuyển âm dương trong bốn mùa, so sánh đối với các hình thái mạch đập của cơ thể mà đưa ra.*

### 7.1. Mạch tượng ứng với bốn mùa

Mùa Xuân, vạn vật sinh sôi nảy nở, thực vật tinh hoa ở cọng; mùa Hè, vạn vật um tùm đông đúc, thực vật tinh hoa ở lá và hoa, ngày Trưởng hạ kết trái chĩu chịt; mùa Thu cành lá bắt đầu khô trụi, sự tốt tươi của cây cối đã dần dần thu lại; mùa Đông, vạn vật tiềm tàng, tinh hoa của thực vật đều ẩn tàng ở rễ.

Thực vật thì như vậy, còn côn trùng cầm thú, hay linh trưởng nhất là loài người cũng tuân theo quy luật đó. 《Nội kinh》 cho rằng: Trời có bốn mùa năm hành, ứng với sự sinh trưởng thu tàng. Nếu nói riêng về mạch thì: mùa Xuân nước chảy băng tan, mạch của con người cũng bắt đầu lưu thông, bởi vậy khí huyết tập trung ở trong mạch. Mùa Hè, tượng trưng cho sự phồn vinh thịnh vượng, khí huyết cũng tràn trề sung mãn trong kinh mạch, da dẻ hồng hào rạng rỡ. Mùa Trưởng hạ, kinh mạch lạc mạch đều thịnh mãn, tràn trề cả vào trong cơ thịt. Mùa Thu, tượng trưng cho sự thu liễm, da thịt co kép, tấu lý đóng chặt, mạch tượng không được đầy tràn như mùa Trưởng hạ mà ở trạng thái thu liễm. Mùa Đông, tượng trưng cho sự điêu tàn ẩn tránh, khí huyết cũng lưu trữ trong xương tuỷ và ngũ tạng. Bởi vậy thời tiết khác nhau, khí huyết và mạch tượng trong cơ thể cũng biến hoá khác nhau.

### 7.2. Xuân Huyền, Hạ Hồng, Thu Phù, Đông Trầm

a. Mạch Huyền: huyền (弦) nghĩa là giây cung. Ấn tay nặng nhẹ thế nào đều thấy mạch đi căng thẳng như giây cung gọi là mạch Huyền. Ngày Xuân, khí cương cường của cơ thể đi vào trong mạch, nên mùa Xuân ứng với mạch Huyền.

b. Mạch Câu: câu (钩) nghĩa là cái móc, cái lưỡi câu. Mạch đập thường có lực, sau đó mới từ từ giảm nhẹ gọi là mạch Câu. Ngày Hè, khí huyết sung mãn tràn trề, cho nên mùa Hè ứng với mạch Câu.

c. Mạch Phù: phù (浮) nghĩa là nổi lên, mạch nổi ngay ở đầu ngón tay, trên làn da thịt người. Ấn tay nặng xuống thì lại như thấy không động mấy, nhấc tay lên lại thấy mạch nổi rõ ràng, đó gọi là mạch Phù, nghĩa là mạch đi nổi. Ngày Thu, da thịt tấu lý bắt đầu thu lại, khí huyết tập trung ở da dẻ bắt đầu đi xuống, cho nên mùa Thu ứng với mạch Phù

d. Mạch Thạch: thạch (石) nghĩa là đá. Ấn nhẹ tay không thấy mạch, khi ấn nặng tay mới thấy mạch đập chìm ở phía dưới mà có lực gọi là mạch Thạch. Mùa Đông, khí của người ta tiềm tàng ẩn chứa trong xương tuỷ ngũ tạng, nên mùa Đông ứng với mạch Thạch.

Xuân Huyền, Hè Câu, Thu Phù, Đông Thạch là mạch tượng của bốn mùa. Mạch đập là phản ứng trực tiếp biểu hiện ra ngoài của tuần hoàn khí huyết trong cơ thể, mà tà khí khi xâm nhập vào cơ thể nông sâu cũng theo sự biến đổi của khí huyết mà biểu hiện ra bên ngoài qua mạch tượng. Ví như mùa Đông nếu không chú ý dưỡng sinh tàng tinh, cốt tuỷ sẽ hư yếu, hàn tà thừa cơ xâm nhập vào cốt tuỷ, cho đến mùa Xuân, tà khí sẽ theo khí huyết mà đi vào kinh mạch, mạch tượng cũng sẽ phát sinh các biểu hiện khác thường.

## 7.3. Khí âm dương trong cơ thể với khí âm dương của trời đất

Khí của con người với khí của trời đất âm dương biến hoá quan hệ tương ứng với nhau, tuỳ theo sự vận hành của bốn mùa, sự biến động của âm dương cũng biến hoá tiêu trường rõ rệt.

Tháng 5 tháng 6 — thiên khí thịnh, địa khí cao, nhân khí ở đầu.

Tháng 1 tháng 2 — thiên khí bắt đầu chiếu, địa khí bắt đầu phát, nhân khí ở Can.

Tháng 3 tháng 4 — thiên khí chính phương, địa khí định phát, nhân khí ở Tỳ.

Tháng 9 tháng 10 — âm khí bắt đầu đóng băng, địa khí bắt đầu đóng, nhân khí ở đầu.

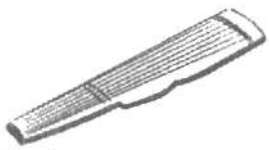
Tháng 7 tháng 8 — âm khí bắt đầu sinh sát, nhân khí ở Phế.

Tháng 11 tháng 12 — băng dày, địa khí hợp, nhân khí ở Thận.

## 7.4. Mạch của bốn mùa

《Nội kinh》 đề xuất âm dương trong tự nhiên tuỳ theo bốn mùa mà lên xuống, mạch tượng của con người cũng tương ứng, biến hoá biểu hiện là: mùa Xuân mạch nổi hiện (Hiện), mùa Hè mạch thẳng thắn (Cự), mùa Thu mạch cân bằng (Hành), mùa Đông mạch chìm nặng (Quyền), nổi chìm rõ rệt. Bởi vậy căn cứ vào mạch tượng trong bốn mùa có thể phán đoán được tật bệnh.

a. Xuân *Huyền* 春弦



Ngày Xuân dương khí bắt đầu thăng lên, mà âm khí cũng chưa hết, vào thời gian này, vạn vật bắt đầu sinh sôi, cỏ cây đua nhau đâm chồi nảy lộc. Bởi vậy mạch tượng vào thời điểm này, mềm yếu mà thẳng dài, giống như dây đàn tam thập lục, nên 《Nội kinh》 gọi là mạch Huyền.

b. Hè *Câu* 夏钩

Ngày Hè nóng nực dương khí căng thịnh, cỏ cây um tùm ra lá đẻ nhánh, cành cây cong queo khúc khuỷ giống như cái móc câu, nên mạch tượng cũng tương ứng đầu tiên nhanh mà có lực, sau đó mới dần dần chậm mà không có lực, 《Nội kinh》 gọi đó là mạch Câu.

c. Thu *Mao* 秋毛

Ngày Thu dương khí dần suy, vạn vật sinh trưởng đã đến cực điểm, bắt đầu vào thời điểm thu lại, cỏ cây hoa lá, đều khô xác rụng rơi, chỉ còn cành cây đứng trơ trụi một mình, trông cũng như lông trên cơ thể người ta, bởi vậy mạch tượng vào thời gian này, rõ ràng nhẹ và nổi lên trên, nên 《Nội kinh》 gọi là mạch Mao.

d. Đông *Thạch* 冬石

Ngày Đông dương khí ẩn tàng, vạn vật thu khép, nước đóng thành băng giống như khối đá vậy, cho nên mạch đập chìm ẩn nhưng có lực, 《Nội kinh》 gọi là mạch Thạch.

# CHƯƠNG 7
# Thực dưỡng

Ăn uống để thu nạp chất dinh dưỡng, duy trì hoạt động sống cho cơ thể. Người ta thông qua hấp thụ vật chất dinh dưỡng trong thức ăn hoá sinh thành khí, huyết, tân dịch để duy trì hoạt động sống bình thường. Bởi vậy《Nội kinh》nói: *"nếu không ăn uống được, nửa ngày thì khí suy, một ngày thì khí thiếu".*

# Đồ hình minh hoạ

- Ăn uống là điều kiện không thể thiếu được cho sự sống
- Ăn ngũ cốc để nuôi dưỡng cơ thể
- Điều hoà ngũ vị khiến cho thân thể mạnh khoẻ, tuổi thọ kéo dài
- Năm vị liên quan đến năm tạng
- Năm sắc màu liên quan với năm tạng
- Tính vị của đồ ăn với kiêng kỵ ăn uống
- Phương pháp điều dưỡng sau khi bệnh

Ăn uống là gốc của sự sống

# 1. Ý nghĩa của dưỡng sinh bằng ăn uống

*《Nội kinh》 hết sức coi trọng việc ăn uống, cho rằng ăn uống là nguồn cung cấp dinh dưỡng chủ yếu cho cơ thể, từ đó mới duy trì được điều kiện cần thiết cho sự sống. Nếu ăn uống được ổn đáng, không những có thể duy trì công năng bình thường của cơ thể mà còn tăng cường khả năng kháng bệnh hay diệt trừ mọi loại tật bệnh. Ngược lại nếu ăn uống không đủ hay đúng chất sẽ phát sinh tật bệnh.*

Ăn uống là để hấp thụ chất dinh dưỡng, là vật chất không thể thiếu để duy trì hoạt động sống cho cơ thể, nó cũng là nguồn gốc của sự khoẻ mạnh sống lâu. Con người thông qua ăn uống, hấp thụ các chất dinh dưỡng trong đồ ăn uống, hoá sinh thành khí, huyết, tân dịch để duy trì những hoạt động sống bình thường. Do vậy 《Linh khu • Ngũ vị》 nói: *"Nếu không ăn uống được, nửa ngày thì khí suy, một ngày thì khí thiếu"*. Lịch sử phương pháp thực dưỡng tăng cường sức khoẻ của Trung Quốc đã có từ rất lâu, 《Sơn hải kinh • Tu vụ giảng》 có chép lại rằng: *"Thần Nông nếm thử khí vị của hàng trăm loại cỏ cây, mùi vị ngọt đắng của nước suối, dạy dân biết loại gì nên dùng hay tránh, do vậy một ngày ngộ độc 7 đến 10 lần"*. Điều đó phản ánh sinh động việc người xưa đã làm cách nào để tìm ra các thực phẩm dinh dưỡng chữa bệnh. Trải qua rất nhiều lần nếm thử, cuối cùng đã tích luỹ được rất phong phú những nhận biết cảm tính, tuyển chọn được những thứ an toàn nhất, 'hàng trăm' loại có cây hữu dụng, làm thực phẩm tất yếu duy trì hoạt động sống thường ngày. Ngoài ra, cũng tìm được tính năng công dụng của rất nhiều loại dược vật đưa vào chữa bệnh. 《Nội kinh》 đã có những lý luận rất rõ ràng và hiệu quả đối với hệ thống thực dưỡng và thực liệu, coi trọng việc điều tiết ăn uống dựa trên quan điểm điều hoà năm vị. Từ đó hình thành nên cơ sở lý luận của việc ăn uống dưỡng sinh hay ngành khoa học 'thực dưỡng'.

## 1.1. Thực dưỡng là vật chất cơ sở của 'tinh, khí, thần'

'Tinh khí thần' là tam bảo của cơ thể. 《Nội kinh》 cho rằng: Tinh là do các vật chất tinh vi trong thức ăn hậu thiên hoá sinh mà thành; là vật chất cơ sở của mọi loại hoạt động. Khí là nguồn động lực của mọi công năng sinh lý, do tinh khí của thủy cốc và dưỡng khí trong tự nhiên hít vào mà thành. Thần là mọi hoạt động tinh thần của cơ thể, điều khiển mọi hoạt động sống. **Thực ra người xưa đã đề xướng mục đích của thực dưỡng cuối cùng là để bảo dưỡng 'tinh khí thần'**. 《Thọ thân dưỡng lão tân thư》 có nói: *"Chủ thân là thần, dưỡng khí là tinh, ích tinh là khí, tư khí là thực phẩm"* đã nhấn mạnh việc ăn uống dinh dưỡng là cơ sở của tinh khí thần, chỉ khi chất dinh dưỡng trong cơ thể đầy đủ thì tinh khí mới dồi dào, thần chí mới mạnh mẽ.

## 1.2. Dự phòng tật bệnh

Đông y vô cùng coi trọng việc *"trị khi chưa thành bệnh"*. Đó là tăng cường tác dụng của các chất ăn uống, bởi vì việc dinh dưỡng ăn uống đó có tác dụng rất tốt trong cơ thể. 《Nội kinh》 cho rằng, cơ thể khoẻ mạnh bình thường, tà khí sẽ không thể xâm lấn mà gây bệnh. Vậy làm thế nào để chính khí mạnh mẽ? Đó là lựa chọn đồ ăn hợp lý, chỉ có như vậy cơ thể mới tiếp nhận được các chất dinh dưỡng tốt, công năng của ngũ tạng mới vượng thịnh được.

**Quy kinh**

Đồ ăn uống ngoài tác dụng nuôi sống cơ thể ra còn biểu hiện ở các loại đồ ăn khác nhau thì lại có tác dụng, tính chất khác nhau đối với tạng phủ, kinh lạc, bộ phận khác nhau trong cơ thể, nó thường được gọi là 'quy kinh'. Đồ ăn uống khác nhau thì quy kinh cũng khác nhau. Sở dĩ phải lựa chọn những đồ ăn thích nghi vì làm vậy có thể phát huy những mặt mạnh, hạn chế những mặt yếu trong đồ ăn uống.

❶ Hành quy kinh Phế:
có thể dùng khi Phế khí không thông thoáng mà ho hắng.

❷ Mướp đắng quy kinh Tâm:
dùng với chứng Tâm hoả thượng viêm, miệng lưỡi mụn nhọt.

❸ Lá trà quy kinh Can:
có thể sáng mắt thanh Can.

❹ Không có hoa quả:
vào các kinh Phế, Vị, Đại trường.

❺ Rau dền răng ngựa:
vào kinh Tâm và Đại trường.

❻ Kỷ tử:
vào kinh Can, Thận.

❼ Tang ký sinh (tầm gửi dâu):
vào kinh Can, Thận.

❽ Hạt sen:
vào kinh Tỳ.

**Yêu cầu ăn uống với những thể chất khác nhau**

Thể chất âm hư:

Nên ăn những đồ bổ âm như: vừng, gạo nếp, mật ong, sữa, đường, rau có nhiều chất sơ, nước hoa quả, cá ... là những đồ ăn mát nhẹ. Dùng ít thực phẩm có vị cay nóng như: hành, gừng, tỏi, tiêu v.v...

Thể chất dương hư

Nên ăn những đồ ôn dương như: thịt dê, thịt chó, thịt hươu... Vào những tháng hè mỗi ngày có thể ăn ba lần, mỗi lần có thể ăn cháo Phụ tử hoặc cháo Phụ tử thịt dê, để phối hợp với thời điểm dương khí của trời đất thịnh vương mà làm mạnh mẽ dương khí trong cơ thể.

Thể chất khí hư

Cần chú ý ăn uống bổ khí như, thường xuyên ăn canh Nhân sâm hạt sen, gạo tám, gạo nếp, nếp cái hoa vàng, đại mạch, củ mài, táo tầu... đều là những chất bổ khí tốt, nên ăn nhiều.

Thể chất huyết hư

Nên ăn nhiều: quả dâu, quả vải, hạt thông, mộc nhĩ đen, cá có vảy, gan dê, hải sâm... Bởi vì những thực phẩm đó đều có tác dụng bổ huyết dưỡng huyết.

Thể chất dương thịnh

Kiêng dùng những gia vị cay nóng như: hạt tiêu, gừng, hành, tỏi... Bớt ăn những đồ nóng như: thịt bò, thịt chó, thịt gà, thịt dê, thịt hươu... Có thể ăn nhiều: hoa quả, chất rau sơ, mướp đắng.

Thể chất huyết ứ

Cần ăn nhiều đồ có tác dụng hoạt huyết trục ứ như: hạt đào, dầu thực vật, hạt đậu đen to, nước rượu nếp, giấm...

Thể chất đàm thấp

Cần ăn nhiều chất có tác dụng kiện Tỳ lợi thấp, hoá đờm tiêu đờm như: cải trắng, rau tím, sứa biển, hành biển, biển đậu, bạch quả, xích tiểu đậu ... Không nên ăn nhiều những chất béo ngậy ngọt đạm.

Thể chất khí uất

Có thể uống một chút rượu để tăng cường hoạt động của huyết mạch, nâng cao tâm trạng. Bình thường ăn nhiều những đồ có thể hành khí như: phật thủ, chanh, vỏ cam, kiều mạch, rau hồi hương v.v...

## 2. Ngũ cốc là thức ăn dinh dưỡng toàn thân

*Ăn là biểu hiện của hoạt động sống, là dấu hiệu của sự khoẻ mạnh sống lâu, "Có ngũ cốc thì sướng, hết ngũ cốc thì nguy" ý nói: chỉ khi no đủ, mới có thể vui với công việc, "cái gốc để yên dân, là chăm lo đến bữa ăn".*

Từ thời xa xưa, khi con người còn sơ khai, chủ yếu bắt thú tìm sâu, hái hoa lượm quả để sống, sau này mới phát hiện rằng thịt động vật không thể là món ăn lâu dài được. Sách xưa nói: *"trùng bò, thú chạy không thể nuôi dưỡng dân, nên mới tìm thứ có thể ăn lâu dài, nếm thử hàng trăm loại cỏ cây, tìm những thứ ngọt lành bổ dưỡng, dạy dân ăn ngũ cốc"*. 'Ngũ cốc' không chỉ là năm loại 'cốc' như ngày xưa, bây giờ là danh từ chung để chỉ các loại lương thực. Danh y đời Đường, Tôn Tư Mạo nói: *"Gạo có thể bình Vị khí, trường cơ nhục; lúa mỳ có thể hậu vị trường, cường lực khí"*. Vậy ngũ cốc có công dụng ra sao? Vì toàn bộ tế bào và các tổ chức cấu thành cơ thể khác đều cần đường để hoạt động. Trong hoạt động sống cần cung cấp liên tục năng lượng, prôtít và chất béo tuy có thể chuyển hoá thành năng lượng, nhưng nguyên liệu chủ yếu cần thiết cho cơ thể lại là đường. Hàm lượng prôtít và chất béo trong ngũ cốc không nhiều, nhưng nó lại mang một lượng lớn chất tinh bột; trong quá trình tiêu hoá, tinh bột sẽ chuyển hoá thành đường. Sẽ khiến cho mọi cơ quan tạng phủ được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, năng lượng sống được đảm bảo, cơ thể sẽ mạnh khoẻ sống lâu.

### 2.1. Ngũ cốc để nuôi cơ thể

《Nội kinh》 coi trọng sự nuôi dưỡng cơ thể bằng ngũ cốc, nó có tác dụng *"Ích ngũ tạng, hậu trường vị, thực cơ thể, cường lực khí"*. Do đó có thể thấy, **người xưa đã biết các loại thức ăn khác nhau thì hàm lượng chất dinh dưỡng cũng khác nhau, chỉ khi phối hợp các loại thức ăn hợp lý mới có thể cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể**. Đồng thời đã khái quát: lương thực, thịt, rau, quả là những thứ cấu thành nên bữa ăn. Chúng ta tuỳ theo nhu cầu mà sử dụng hợp lý, chỉ khi bữa ăn được phối hợp phong phú toàn diện cơ thể mới được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và khoẻ mạnh. Đó cũng là sự đề cao nguyên tắc *"ăn đan xen phong phú các loại ngũ cốc, thô tinh phối hợp với nhau"*. Cơ thể cần nhiều loại dinh dưỡng, nếu ăn uống thiên lệch sẽ khiến âm dương khí huyết mất điều hoà. Vậy, muốn món ăn hợp lý, việc đầu tiên là điều phối đa dạng, toàn diện các loại thực phẩm.

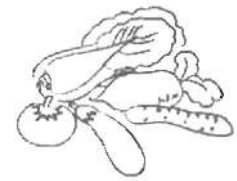
## 2.2. Nguyên tắc phối hợp thực phẩm trong «Nội kinh»

### a. Ngũ cốc để dưỡng

Ngũ cốc là loại thức ăn chủ yếu nuôi dưỡng cơ thể, là nguồn cung cấp chủ yếu năng lượng và hợp chất. Nó bao gồm năm loại: Kê, lúa nếp, lúa mạch, lúa tẻ, đậu.

### b. Ngũ quả để bổ trợ

Quả hàm chứa rất nhiều vitamin, đường và axit chua. Ăn tráng miệng có thể giúp đỡ tiêu hoá, đồng thời cũng làm cân bằng đồ ăn trong bữa. Bao gồm: táo, mận, hạnh, dẻ, đào.

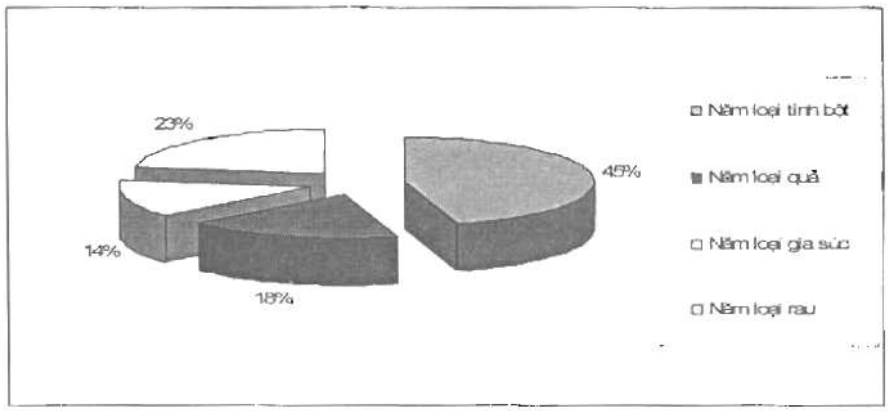


### c. Năm loại rau để bổ sung

Rau chứa một lượng lớn nguyên tố vi lượng và chất sơ, là thực phẩm bổ trợ không thể thiếu được trong bữa ăn. Trong «Nội kinh» bao gồm năm loại: quỳ, hẹ, kiệu, nhược, hành.

### d. Năm loại thịt để ích thêm

Thịt có prôtêin và chất béo cao, mang nhiều năng lượng, là thực phẩm quan trọng giúp tư dưỡng cho các tổ chức cơ thể và tăng cường khả năng đề kháng bệnh. Trong «Nội kinh» gồm năm loại súc vật 'ngũ súc': bò, chó, dê, lợn, gà.




## 2.3. Phương pháp xoa bụng dưỡng sinh

Đầu tiên sát hai tay vào nhau cho nóng lên, sau đó đặt hai tay lên nhau, úp vào vùng bụng, dùng lòng bàn tay xoa thành các vòng to nhỏ quanh rốn theo chiều kim đồng hồ 36 vòng. Tiếp tục xoa ngược chiều kim đồng hồ 36 vòng. Phương pháp xoa bụng này có thể làm tăng cường nhu động ruột, lý khí tiêu trệ, nâng cao khả năng tiêu hoá và phòng trị bệnh đường ruột.

## 3. Công năng và tác dụng của ngũ vị

*Sự điều hoà của năm vị là theo học thuyết âm dương, học thuyết tứ khí ngũ vị của thực vật, với lý luận chỉ đạo là biện chứng luận trị, từ những vận dụng thực tế mà đưa ra.*

### 3.1. Năm vị

Năm vị gồm: chua, cay, mặn, ngọt, đắng. Ngũ vị trong ăn uống là kết quả của quá trình thực tiễn đấu tranh của xã hội loài người với tự nhiên. Thời sơ khai, con người chỉ biết săn bắn hái lượm, ăn các vị tanh gây chua đắng, sống lạnh không điều hoà, độc hại lẫn lộn, cho nên không những không ngon khó ăn mà còn làm cho Vị Trường bị tổn thương, tạo thành bệnh tật khổ sở. Sau đó có vua Thần Nông *"nếm vị của hàng trăm loại cỏ cây, gieo trồng ngũ cốc, dùng lửa nấu ngũ cốc thành rượu"*, khiến cho con người phát triển một bước nhảy vọt. Từ khi phát minh và sử dụng rộng rãi lửa, chúng ta mới ăn chín uống sôi, chế biến được thịt thơm cơm dẻo vừa mềm ngon miệng, giảm thiểu tỷ lệ tật bệnh khổ đau. Các món ăn ngon, chế biến phức tạp ngày càng phát triển, xuất hiện: dấm, tương, mạch nha, chao, dầu nành và đậu phụ, khiến cho con người từ lúc ăn uống các món động thực vật đơn thuần đã chuyển sang dùng các gia vị chế biến thành nhiều loại món ăn, làm cho sự nhận thức về ngũ vị của mọi người ngày càng hoàn thiện. 《Nội kinh》 trong vấn đề ngũ vị với cơ năng trong cơ thể, cho rằng con đường dẫn nhập khác nhau và tác dụng cũng khác nhau. Ví dụ:

a. Vị chua có tác dụng: thu liễm mồ hôi, cầm mồ hôi, cầm tiết tả, sáp tinh, thu rút tiểu tiện. Như: ô mai, táo mèo, sơn đu nhục, lựu...

b. Vị đắng có tác dụng: thanh nhiệt, tả hoả, táo thấp, giáng khí, giải độc. Như: vỏ quất, hạnh nhân đắng, mướp đắng, bách hợp...

c. Vị ngọt có tác dụng: bổ ích, hoà hoãn, giải kính luyến. Như: hồng đỏ, quế viên nhục, mật ong, các loại lương thực...

d. Vị mặn có tác dụng: tả hạ, mềm khối cứng, tán kết tụ và bổ ích âm huyết. Như: muối, rong biển, tử thái, sứa biển.

e. Vị cay có tác dụng: phát tán, hành khí, hoạt huyết. Như: gừng, hành, tỏi, ớt, tiêu...

**Bởi vậy, khi chọn lựa đồ ăn, cần phải điều hoà ngũ vị, mới có thể tốt cho sức khoẻ. Nếu ngũ vị thiên lệch quá độ, sẽ dẫn đến phát sinh tật bệnh.** 《Nội kinh》 đã chỉ bảo rõ ràng: *"Cẩn thận điều hoà năm vị, xương chắc gân bền, khí huyết sung mãn, da thịt săn chắc, như vậy ắt sẽ bảo tồn được tinh hoa của khí cốt. Nếu nghiêm cẩn làm theo phương pháp này, sẽ sống hết tuổi trời"*. Nói lên, điều hoà năm vị trong ăn uống là điều kiện quan trọng để thân thể khoẻ mạnh, tuổi thọ kéo dài.

## 3.2. Điều hoà năm vị

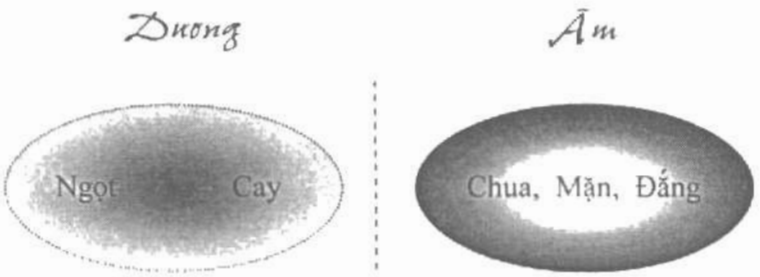
| | Mặn | Đắng | Cay | Chua | Ngọt |
|---|---|---|---|---|---|
| Năm vị mất điều hoà | Nếu quá độ sẽ đi vào trong huyết mạch làm ứ trệ huyết, thậm chí làm cho thay đổi sắc mặt. | Nếu quá độ có thể khiến cho da dẻ khô ráp, lông tóc rơi rụng. | Nếu quá độ sẽ dẫn đến gân mạch co rút, móng tay khô nứt không tươi. | Nếu quá độ sẽ làm cho cơ thịt tiêu thoát mất tươi nhuận, da thô thịt ráp, thậm chí môi miệng nứt nẻ. | Nếu quá độ có thể khiến xương cốt đau nhức, râu tóc rơi rụng. |
| Làm thế nào để điều hoà năm vị | ❶ Ăn uống cần thích ứng đậm nhạt.<br>❷ Bình thường cần chú ý phối hợp các loại gia vị. Chua, cay, mặn, ngọt, đắng cần phối hợp bổ trợ lẫn nhau.<br>❸ Trong bữa ăn, các vị không được thiên lệch, nếu thiên lệch quá độ dễ làm tổn thương năm tạng. | | | | |

Ngoài năm vị, ngọt, cay, chua, đắng, mặn ra thực tế còn có hai vị nhạt, vị chát (sít). Hai vị này đã được tính gộp vào dưới hai vị ngọt và vị chua.

## 3.3. Dược tính của năm vị

| | |
|---|---|
| NGỌT | Vị ngọt có tác dụng bổ ích, hoà trung, hoãn cấp; thường dùng để tư bổ cường tráng, chữa trị các dạng chứng hư ở tạng phủ, khí huyết, âm dương trong cơ thể; cũng có thể hoãn giải các chứng cấu cấp đau nhức. |
| CAY | Vị cay có tác dụng tuyên thông, phát tán, nhu nhuận, và hành khí dẫn huyết. Có thể dùng để chữa trị các chứng cảm mạo, đau yết hầu hoặc Vị hàn nôn mửa. Dùng Hoa tiêu, Sinh khương và Đại táo sắc nước, có thể chữa trị chứng thống kinh khí trệ. |
| CHUA | Vị chua (bao gồm cả vị chát) có tác dụng thu liễm, cố sáp. Có thể dùng để trị liệu các chứng: Vệ dương không chắc ra nhiều mồ hôi, hoặc tiêu chảy không dứt, đái dắt di tinh. Ngoài ra, vị chua kết hợp với vị ngọt có tác dụng tư âm nhuận táo. |
| ĐẮNG | Vị đắng có tác dụng thanh tiết, táo thấp, giáng nghịch; thường dùng để chữa trị chứng nhiệt, chứng thấp, chứng khí nghịch... |
| MẶN | Vị mặn có tác dụng thanh nhiệt, tả hoả, giải độc. |

## 3.4. Tính âm dương trong năm vị




Phân chia năm vị của thực phẩm theo âm dương thì: vị ngọt (nhạt), vị cay thuộc dương; vị chua, mặn, đắng (chát) thuộc âm. Năm vị đều có mặt lợi, cay ngọt phát tán là dương, chua đắng mặn tiết tả là âm; vị nhạt thấm tiết là dương.

## 4. Năm vị với năm tạng

*Năm vị của thực phẩm có quan hệ hết sức mật thiết với tạng phủ. Những thực phẩm khác nhau lại có vị khác nhau, cũng như có thuộc tính khác nhau, hay tác dụng đối với năm tạng khác nhau, vào mỗi tạng lại phát huy tác dụng dưỡng sinh có ích khác nhau đối với tạng đó.*

### 4.1. Năm vị với năm tạng

《Nội kinh》 nói: *"Trời lấy ngũ khí (nắng, gió, khô, ẩm, lạnh = thử, phong, táo, thấp, hàn) tư dưỡng con người, đất lấy năm vị (chua, cay, mặn, ngọt, đắng = toan, tân, hàm, cam, khổ) dưỡng dục con người. Năm vị bình hoà thì bổ ích cho cơ thể, đầy thịt chắc xương, cường tráng hình thể, sung mãn huyết mạch, theo đó mà thần mạnh phách vững. Năm vị lấy ở trong năm loại lương thực, năm loại gia súc, năm loại rau, năm loại quả..."* đó là phương pháp phân loại các dạng thực phẩm, căn cứ vào thuộc tính của học thuyết âm dương ngũ hành quy loại và suy diễn mà ra. Đông y cho rằng, năm loại lương thực, năm loại rau... đều có tứ khí ngũ vị khác nhau, dựa vào tính vị mà tư dưỡng năm tạng khác nhau. Trong 《Nội kinh》 cũng có ghi rằng: đồ ăn vị chua vào Can trước, vị đắng vào Tâm trước, vị ngọt vào Tỳ trước, vị cay vào Phế trước, vị mặn vào Thận trước. Đồng thời lại nói: *"Vị nếu quá chua, Can khí sẽ ra nước, Tỳ khí sẽ đứt; vị quá mặn, xương cốt sẽ vất vả, cơ thịt sẽ đoản trệ mà Tâm khí bị ức chế; vị quá ngọt thì Tâm khí đầy tức, sắc đen, Thận khí không cân bằng; vị quá đắng thì Tỳ khí không nhu nhuận, Vị khí lại quá hậu; vị quá cay thì gân mạch trở trệ, tinh thần kích động"*. Do vậy có thể thấy, năm vị có ảnh hưởng mật thiết đến cơ năng hoạt động của năm tạng trong cơ thể, giữ gìn sự sống, phòng trừ bệnh tật.

### 4.2. Liên quan giữa năm vị với năm tạng

*"Năm vị liên quan đến năm tạng, nhưng không thể tách rời Tỳ"* là câu được ghi trong 《Nội kinh》, trong đó cũng lạicó câu *"biến hoá của các vị, đều quy thuộc về Tỳ"*.

Biến hoá của năm vị trong sinh hoạt rất thường gặp, nhưng tất cả đều phải qua Tỳ trước, sau đó mới đến bốn tạng còn lại. Tuy nhiên *"nơi hoá sinh của năm vị, là ở năm tạng"* cũng nói lên: năm vị chua, cay, mặn, ngọt, đắng với năm tạng Can, Tâm, Tỳ, Phế, Thận là tương ứng với nhau, cho nên năm vị liên quan đến năm tạng. Chúng ta có cảm giác đắng, hay ngọt ở trong mồm thì thường do những tạng phủ tương ứng bị bệnh. Sự cấm kỵ của năm vị cũng cùng là đạo lý đó. Ví dụ, bệnh tiểu đường phải kỵ vị ngọt, bệnh cao huyết áp kỵ vị mặn. Đồng thời 《Nội kinh》 có nói: *"âm tinh chứa ở trong năm tạng, mà năm vị lại hoá sinh ra âm tinh, nếu năm vị thiên lệch thái quá, thì sẽ phản lại mà tổn thương năm tạng"*.

## Năm vị liên quan đến năm tạng

| Chua sinh Can | Đắng sinh Tâm | Ngọt sinh Tỳ | Cay sinh Phế | Mặn sinh Thận |
|---|---|---|---|---|

### 4.3. Bốn mùa năm vị trợ giúp dưỡng sinh

| | |
|---|---|
| **Mùa Xuân**<br>Giảm chua thêm ngọt để dưỡng Tỳ | Mùa Xuân, ứng với Can mộc nên Can là tạng chủ; vị chua với Can tương ứng, có thể tăng cường công năng của tạng Can, nếu nhiều vị chua sẽ làm cho Can khí quá vượng mà khắc chế công năng của Tỳ Vị. Can thuộc mộc, Tỳ thuộc thổ, trong ngũ hành thì mộc khắc thổ, nên Can thái quá sẽ thương tổn đến Tỳ thổ. Bởi vậy mùa Xuân nên giảm bớt vị chua mà ăn thêm vị ngọt để giữ Can dưỡng Tỳ. |
| **Mùa Hè**<br>giảm đắng thêm cay để dưỡng Phế | Mùa Hè, Tâm là tạng chủ, vị đắng tương ứng với Tâm, làm tăng cường công năng của Tâm. Nếu vị đắng thái quá sẽ dễ tạo thành Tâm hoả quá vượng mà khắc chế Phế khí. Tâm thuộc hoả, Phế thuộc kim, trong ngũ hành thì hoả khắc kim, nên Tâm hoả quá mức sẽ làm tổn thương tạng Phế. Bởi vậy mùa Hè nên giảm bớt vị đắng mà ăn thêm vị cay để trợ dưỡng Phế. |
| **Mùa Thu**<br>giảm cay thêm chua để dưỡng Can | Mùa Thu, Phế là tạng chủ, vị cay tương ứng với Phế, làm tăng cường công năng của Phế. Nếu vị cay thái quá sẽ tạo thành Phế khí quá thịnh mà khắc chế Can khí. Phế thuộc kim, Can thuộc mộc, trong ngũ hành thì kim khắc mộc, nên Phế khí quá mức sẽ làm tổn thương tạng Can. Bởi vậy mùa Thu nên giảm bớt vị cay mà ăn thêm vị chua để trợ dưỡng Phế. |
| **Mùa Đông**<br>giảm mặn thêm đắng để dưỡng Tâm | Mùa Đông, Thận là tạng chủ, vị mặn tương ứng với Thận, làm tăng cường công năng của Thận. Nếu vị mặn thái quá rất dễ gây nên Thận khí quá thịnh mà khắc chế Tâm khí. Thận thuộc thuỷ, Tâm thuộc hoả, trong ngũ hành thì thuỷ khắc hoả, nên Thận thuỷ quá mức sẽ làm tổn thương tạng Tâm. Bởi vậy mùa Đông nên giảm bớt vị mặn mà ăn thêm vị đắng để trợ dưỡng Tâm. |

### 4.4. Phương pháp thích nghi giữa năm vị với năm tạng

Ăn bất kỳ vị nào cũng đều có những đặc điểm khác nhau, vị cay có tác dụng phát tán, vị chua có tác dụng thu liễm, vị ngọt có tác dụng hoà hoãn, vị đắng có tác dụng kiên táo, vị mặn có tác dụng nhuyễn kiên.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Can | → | | nên ăn các vị ngọt như: đường, thịt trâu, táo tầu, rau quỳ... | → Xanh |
| Tâm | → | | nên ăn các vị chua như: vừng, thịt chó, mận, rau hẹ... | → Đỏ |
| Phế | → | | nên ăn các vị đắng như: mạch, thịt dê, hạnh, kiệu... | → Trắng |
| Tỳ | → | | nên ăn các vị mặn như: hạt đậu to, thịt lợn, hạt dẻ, rau đậu... | → Vàng |
| Thận | → | | Nên ăn các vị cay như: lúa vàng, trứng gà, đào, hành... | → Đen |

## 5. Năm sắc với năm tạng

*Cơ thể khoẻ mạnh hay bệnh tật có quan hệ chặt chẽ với năm loại màu sắc đỏ, trắng, xanh, vàng, đen hiển lộ ra trên mặt. Đông y cho rằng, khí sắc trên gương mặt là biểu hiện cho những trạng thái của tạng phủ bên trong, cho nên mới phân chia thành rất nhiều loại hình gương mặt như: kim, mộc, thuỷ, hoả, thổ...*

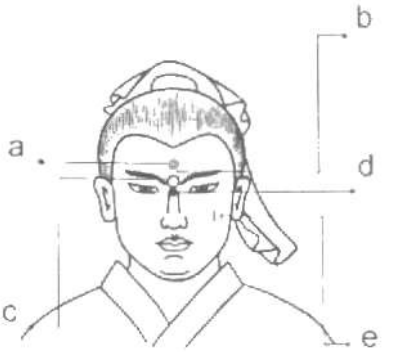
### 5.1. Cơ thể với năm màu sắc

《Nội kinh》 vận dụng học thuyết ngũ hành, quy thuộc vạn vật đa dạng trong tự nhiên về ngũ vị ngũ hành. Mà trong cơ thể thì lấy ngũ tạng làm trung tâm, năm vị, năm màu, năm mùi đều quy thuộc cả về bốn mùa năm tạng, từ đó mới có các khái niệm: 'nơi năm vị đi vào', 'sắc vị hợp với ngũ tạng' v.v... Trong năm màu, màu hồng đỏ tím thuộc hoả là mầm của Tâm; màu xanh thuộc mộc là mầm của Can; màu vàng thuộc thổ là mầm của Tỳ; màu trắng thuộc kim, là mầm của Phế; màu đen thuộc thuỷ, là mầm của Thận. Những khí sắc bình thường và không bình thường thấy được, đều là biểu hiện ra bên ngoài của quá trình sinh lý hay bệnh lý của ngũ tạng lục phủ bên trong, là các dấu hiệu tinh tế bên ngoài của năm tạng sáu phủ. Năm màu xuất hiện tại những vị trí khác thường hay màu sắc khác thường trên khuôn mặt, đều là những biểu hiện biến hoá bệnh lý của các cơ quan nội tạng bên trong. Khi cơ thể đã có những dấu hiệu bất thường đó, nếu không chú ý mà kịp thời điều trị, sẽ phát sinh các loại bệnh tật.

### 5.2. Năm màu tương ứng với ngũ hành cả trong lẫn ngoài

Khí sắc bình thường hay khác thường trên gương mặt mỗi người, đều phản ánh công năng sinh lý mạnh yếu của các cơ quan tạng phủ bên trong. Tố chất mạnh yếu tiên thiên của tạng phủ và quá trình biến hoá sinh trưởng phát triển hậu thiên đều hiển lộ trên khuôn mặt và ngũ quan[109]. Trong vọng chẩn Đông y, đầu tiên là quan sát cơ sở tiên thiên, quan sát cách cục chỉnh thể khuôn mặt, biện luận những sai khuyết theo ngũ hành, phân tích mạnh yếu trong ngũ hành. Sau đó phán đoán đối với ánh sắc ở các bộ vị trên khuôn mặt. Năm loại khí sắc xuất hiện ở khuôn mặt người ta, đều phải ở các vị trí tương ứng trên khuôn mặt. Nếu xuất hiện ở những vị trí khác thường, sẽ phản ánh công năng sinh lý khác thường của tạng phủ bên trong. Nếu một vị trí nhất định có sự lệch lạc về cốt cách, lõm hãm về hình dáng, thì sẽ biểu hiện cho sự bẩm sinh không đầy đủ trong công năng sinh lý, không toàn vẹn về cơ năng, sức đề kháng không mạnh, tất nhiên tà khí sẽ dễ dàng xâm lấn, khó tránh khỏi bệnh tật. Nếu có sẹo, bớt, đường vệt thô loạn thì cũng phản ánh sinh lực không tốt tại những cơ quan tương ứng. Đối với hình sắc đường chỉ ở bàn tay và lòng bàn tay bình thường hay khác thường cũng linh hoạt vận dụng tính chất sinh khắc trong ngũ hành để biện luận phán đoán. Năm sắc ngoài phản ứng trong ngũ hành, liên thuộc với ngũ hành ra còn phản ánh đối với các thuộc tính chứng trạng ở các bộ phận. Ví dụ: màu xanh và màu đen xuất hiện thì phản ánh chứng đau nhức; màu vàng và màu đỏ thì biểu hiện cho chứng nhiệt nóng, màu trắng thì biểu hiện cho chứng hàn lạnh. Bởi vậy, xu thế biến hoá của các loại màu sắc có vai trò hết sức quan trọng đối với việc chẩn đoán tật bệnh.

## 5.3. Năm sắc màu với năm tạng




a. *"Màu đen xuất hiện ở giữa trán, to như đầu ngón tay cái, ắt không có bệnh mà chết"*. Vùng giữa trán đen như hun khói, gọi là *"mây đen che lấp mặt trời, thần y khó chữa"*. Màu sắc thuộc hành hoả xuất hiện ở vị trí thuộc hành kim, đều là do nguyên khí trong cơ thể hư nhược suy bại nghiêm trọng khiến cho tặc tà bệnh khí dễ chạy thẳng vào trong cơ thể mà gây nguy hiểm.

b. Khoảng giao nhau giữa hai lông mày, còn được gọi là *"Khuyết"*, *"Ấn đường"*, tương ứng với tạng Phế trong cơ thể. Phế chủ da lông, nếu bị cảm nhiễm phong hàn bên ngoài, thì vùng ấn đường sẽ xuất hiện sắc nhợt mà bóng.

c. Thẳng xuống dưới thiên đình, vị trí giữa hai lông mày gọi là *"Khuyết thượng"*, là khu vực phản ánh yết hầu trong cơ thể. Nếu khu vực này xuất hiện bệnh sắc, thì sẽ biểu hiện tổ chức cơ quan yết hầu mắc bệnh.

d. Thẳng ở dưới khuyết thượng xuống, ở vị trí gốc sống mũi, gọi là "Sơn căn" là khu vực phản ánh trạng thái của tạng Tâm. Nếu vùng này xuất hiện bệnh sắc thì đó là dấu hiệu tạng Tâm ở bên trong có bệnh biến.

e. *"Sắc đỏ xuất hiện ở hai bên gò má, lớn như đầu ngón tay cái, bệnh tuy nhẹ, cũng dễ đột tử"*. Nếu có sắc đỏ xuất hiện ở hai bên xương gò má, gọi là *"Lưỡng nhạc Đông Tây hiện ráng đỏ"*, nếu phạm vi màu đỏ to như đầu ngón tay cái, thì mười phần nguy hiểm.

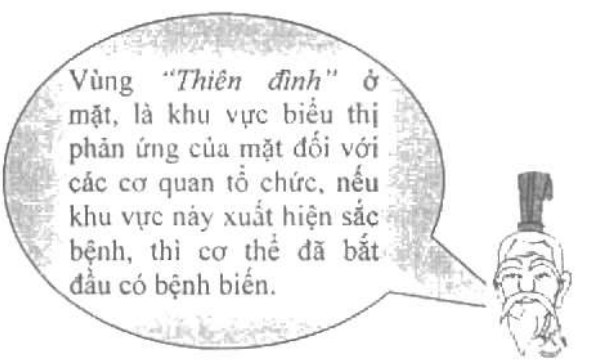
## 5.4. Màu sắc bình thường và khác thường trong ngũ sắc

| | Bình thường | Khác thường |
|---|---|---|
| Đỏ | Sắc đỏ bình thường, tựa như màu trắng các đường điểm màu hồng tươi như châu sa, đỏ hồng mà nhuận bóng. | Sắc đỏ khác thường, đỏ nhờ nhờ như màu gạch già, sắc đỏ lẫn màu tím bên trong, màu đỏ ám trệ không tươi nhuận. |
| Xanh | Sắc xanh bình thường giống như màu xanh của ngọc, sáng trong tươi nhuận. | Sắc xanh khác thường như màu chàm không vinh nhuận. |
| Đen | Sắc đen bình thường, đen bóng như sơn đen, đen mà sáng nhuận. | Sắc đen khác thường như màu Địa y, đen mà khô khan. |
| Trắng | Sắc trắng bình thường, trắng muốt như màu lông ngỗng, trắng mà sáng nhuận. | Sắc trắng khác thường giống như màu muối biển, trong màu trắng có vẩn đục nổi màu. |
| Vàng | Màu vàng bình thường có nền trắng pha thêm màu vàng của hùng hoàng, vàng mà sáng nhuận. | Màu vàng khác thường, giống như màu đất vàng, tuy vàng nhưng khô xỉn. |

**Nội dung đặc biệt**

❶ Người xưa chia mặt thành các khu vực có tên gọi khác nhau, như mũi gọi là 'Minh đường - 明堂', khoảng giữa hai lông mày gọi là 'Khuyết - 阙', vùng trán gọi là 'Nhan - 颜', hai bên má gọi là 'Phồn - 蕃', lỗ tai gọi là 'Tế - 蔽'.

❷ Người xưa căn cứ vào ngũ hành và các tinh tú trên trời, gọi tai bên trái là Kim tinh (金星), tai bên phải là Mộc tinh (木星), trán là Hoả tinh (火星), miệng là Thuỷ tinh (水星), mũi là Thổ tinh (土星).



# 6. Kiêng kỵ trong ăn uống

*"Ăn uống kiêng kỵ" là cần hạn chế (kiêng) hoặc cấm kỵ (kỵ) đối với một số thực phẩm trong ăn uống hàng ngày. Đây là một bộ phận quan trọng trong chữa trị Đông y và dưỡng sinh bảo kiện. Nếu có bệnh tật mà không chú ý kiêng kỵ ăn uống có thể làm cho bệnh tình nặng thêm. Thuốc chữa bệnh và đồ ăn có những phản ứng hóa học - hoá sinh lẫn nhau, làm cho sức thuốc yếu đi thậm chí còn chuyển hoá thành độc tính gây nên những phản ứng không tốt khiến bệnh tình thêm trầm trọng hay thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.*

Nguyên tắc cấm kỵ trong đồ ăn chủ yếu có nguồn gốc từ 《Nội kinh》 sau đó không ngừng được bổ sung và phát triển cho đến bây giờ. 《Nội kinh》 giảng giải: *"Kiêng kỵ là dựa vào tính vị của đồ ăn mà định ra ..... Phàm thể chất thiên về nóng, hay đang mắc những chứng sốt nhiệt cấp tính, cần kiêng ăn những đồ mang tính nóng"*, tránh tình trạng *"đổ thêm dầu vào lửa"*, nên dùng những thức ăn mát lạnh mang tính hàn, gọi là *"nhiệt chứng hàn trị"*. *"Phàm người thể chất vốn hư hàn, đặc biệt là người lạnh bụng, ho suyễn; cần kỵ dùng những thức ăn mang tính hàn lạnh, nên ăn những đồ mang tính nóng nhiệt để lấy nhiệt giải hàn"*. Bởi vậy nếu xem nhẹ tính vị của thức ăn, không những chẳng bổ ích gì cho cơ thể, mà còn gây nên những hậu quả có hại. Ngoài ra, khí vị trong đồ ăn thức uống, chỉ cần nếm thử một lần là phân biệt được, nếu hàng ngày biết điều hoà năm vị trong ăn uống chẳng những làm cho khẩu vị ngon hơn mà còn giúp bổ ích tạng phủ, mạnh khoẻ thân thể. Bởi vậy, năm vị trong ăn uống không nên quá thiên lệch, nếu thái quá hay bất cập vào vị nào đó, tất nhiên sẽ khiến cho tạng phủ thiên thịnh thiên suy mà dẫn đến tật bệnh.

## 6.1. Bốn yếu tố dẫn đến kiêng kỵ

Lịch sử kiêng kỵ trong ăn uống có từ rất lâu, Đông y đặc biệt coi trọng vấn đề này và đã đưa ra bốn yếu tố kiêng kỵ, bao gồm: *"kiêng kỵ do bệnh"*, *"kiêng kỵ do dùng thuốc"*, *"kiêng kỵ do thời tiết"* và *"kiêng kỵ do thể chất"*.

❶ Kiêng kỵ do bệnh: 《Nội kinh》 cách đây hơn hai nghìn năm trước đã đề xuất vấn đề kiêng kỵ này như: *"Can bệnh cấm cay, Tâm bệnh kỵ mặn, Tỳ bệnh kỵ chua, Phế bệnh kỵ đắng, Thận bệnh kỵ ngọt đắng..."*. Sau này, mọi người đúc kết tổng hợp từ thực tiễn đưa ra: Bệnh tiểu đường kỵ đường, kỵ muối; Hay, người viêm thận phù thũng kiêng muối; Viêm gan, công năng gan suy yếu kỵ rượu, kiêng ăn những đồ béo ngậy; Người bệnh tim mạch kiêng những đồ mỡ béo; Người nhiễm độc nước tiểu kỵ ăn chất thịt trắng. Người mắc bệnh ở đường ruột, dạ dày kỵ ăn những đồ cay nồng kích thích.

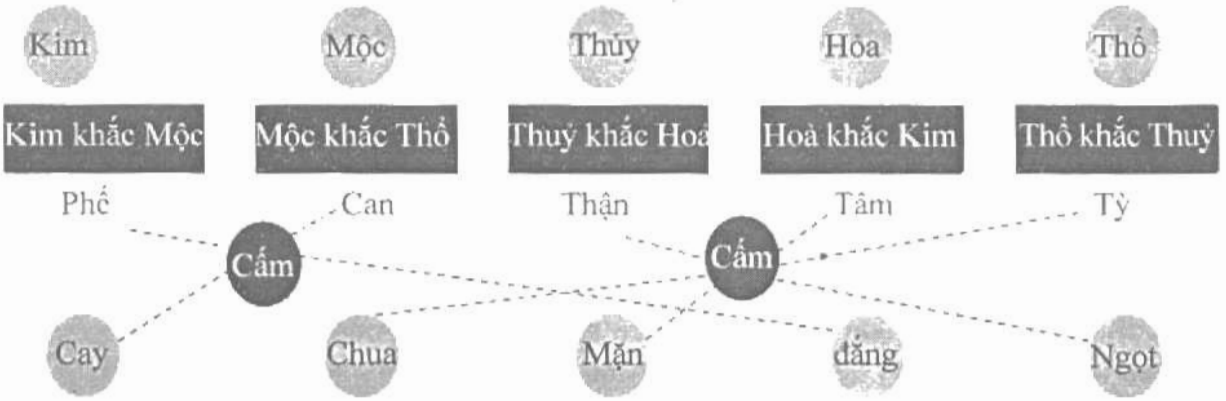
❷ Kiêng kỵ do dùng thuốc: Thuốc Đông y với đồ ăn thức uống tuy có cùng nguồn gốc từ thiên nhiên, nhưng bên trong chúng lại hàm chứa những thành phần khác nhau, tính vị và tác dụng dược lý cũng khác nhau, nếu phối hợp không đúng, ắt sẽ làm giảm tính dược của thuốc hoặc mất hết công hiệu, thậm chí còn gây nên những phản ứng độc tính trong thuốc. Bởi vậy, khi dùng thuốc Đông y, các lương y luôn đưa ra những nội dung kiêng kỵ khi dùng thuốc, chúng ta cần cố gắng tuân thủ để hiệu quả của thuốc được tốt hơn.

❸ Kiêng kỵ do thời tiết: Căn cứ theo luận điểm 'thiên nhân hợp nhất', 'con người là một tiểu thiên địa' trong Đông y, thì con người sống trong tự nhiên, luôn luôn phải thích nghi, hoà đồng và cải tạo môi trường. Kiêng kỵ ăn uống theo thời tiết là một trong những biện pháp của Đông y giúp cơ thể thích nghi và hài hoà với tự nhiên. Như: mùa Xuân nhiều ẩm thấp thì kiêng ăn những chất hàn thấp; mùa Hè nắng nóng thì kiêng ăn những đồ xào rán cay nóng; mùa Thu khô ráo nên tránh những đồ thơm táo để không bị tổn thương tân dịch; mùa Đông lạnh lẽo kiêng ăn những đồ băng hàn mát lạnh...

❹ Kiêng kỵ do thể chất: Nếu thể chất tráng nhiệt, kỵ ăn những đồ béo ngậy nhiều đường mặn; Thể chất âm hư hoả vượng kỵ dùng đồ thơm táo cay nóng; Thể chất dương yếu kỵ các đồ hàn thấp; Thể chất nặng thấp kỵ dùng dầu mỡ...

## 6.2. Kiêng kỵ ăn uống với ngũ hành

Can bệnh cấm cay, Tâm bệnh cấm mặn, Tỳ bệnh cấm chua, Thận bệnh cấm ngọt, Phế bệnh cấm đắng. Năm tạng phân thuộc trong ngũ hành, Can thuộc mộc, Tâm thuộc hoả, Tỳ thuộc thổ, Phế thuộc kim, Thận thuộc thuỷ. Theo quan hệ tương khắc trong ngũ hành thì: kim khắc mộc, mộc khắc thổ, thổ khắc thuỷ, thuỷ khắc hoả, hoả khắc kim. Mà ngũ vị lại có mối liên hệ tương ứng với ngũ hành đó là: vị cay thuộc kim, vị mặn thuộc thuỷ, vị chua thuộc mộc, vị đắng thuộc hoả, vị ngọt thuộc thổ.




## 6.3. Kiêng kỵ ăn uống với tính vị của thực phẩm

| | | |
|---|---|---|
| Cay<br>đi vào khí | → | Cay vào Phế, cay chủ tán, người có bệnh ở khí phận ăn nhiều vị cay thì sẽ bị hao tán quá độ, khí càng bị tổn thương thêm, cần kỵ ăn nhiều vị cay. |
| Mặn<br>đi vào huyết | → | Mặn vào huyết, mặn chủ nhuận, nếu quá sẽ ngưng sáp má hư hao; cho nên người có bệnh ở huyết phận ăn nhiều vị mặn thì huyết sẽ bị hao tổn, ngưng rít lại mà khó vận hành. Bởi vậy người bệnh huyết kỵ ăn nhiều vị mặn. |
| Đắng<br>đi vào xương | → | Đắng vào xương, đắng là vị gốc của hoả, vị đắng quá độ sẽ theo hoả mà hoả, Thận chủ xương, quá đắng thì hoả khí thắng thuỷ, Thận sẽ tổn thương khiến cho xương mất nguồn hoá sinh. Cho nên người bị bệnh xương cần kỵ dùng nhiều vị đắng. |
| Ngọt<br>đi vào thịt | → | Tỳ chủ thịt, ứng với vị ngọt. Nếu bệnh ở thịt ăn nhiều vị ngọt, vị ngọt thái quá sẽ khiến cho Tỳ khí tắc trệ, Tỳ sẽ vận hoá không tốt mà thịt mất nguồn sinh. Cho nên người bệnh ở thịt không nên ăn nhiều vị ngọt. |
| Chua<br>đi vào gân | → | Bệnh ở gân cấm ăn nhiều vị chua, vì vị chua chủ về thu liễm là vị gốc của Can, mà Can lại chủ gân thích sự điều đạt của khí, nên vị chua quá độ sẽ tổn thương đến khả năng điều đạt khí của Can. Can thương tổn thì gân mất nuôi dưỡng. Bởi vậy người bệnh ở gân không được ăn nhiều vị chua. |

## 7. Điều dưỡng sau khi bệnh

*Đạo trị bệnh, cần dựa vào dược liệu và trình độ của thầy thuốc. Nhưng điều dưỡng sau khi bệnh, ngoài thuốc thang còn cần một phương pháp tích cực và khoa học mới thu được kết quả như ý.*

### 7.1. Năm vấn đề quan trọng trong điều dưỡng

1. Cần giữ được tinh thần lạc quan. Trạng thái vui vẻ có thể giúp hoà hoãn tâm lý căng thẳng khiến cho khí huyết được vận hành thông đạt.
2. Cần đảm bảo giấc ngủ đầy đủ. Giấc ngủ đầy đủ giúp cho công năng, sức lực của cơ thể được khôi phục đủ, làm tăng cường sức đề kháng bệnh tật cho cơ thể.
3. Cần chú ý điều tiết ăn uống. Sau khi bệnh cần ăn uống thanh đạm là chính, nhiều bữa ít đồ ăn, để tránh cho Vị Trường phải làm việc nặng.
4. Cần chú ý kết hợp động tĩnh. Lấy tĩnh làm chính, đồng thời căn cứ vào tình trạng cơ thể có thể vận động nhẹ giúp tăng cường công năng cho toàn cơ thể.
5. Cần giữ cho không khí trong phòng lưu thông. Giữ nhiệt độ, độ ẩm thích hợp và đủ ánh sáng. Đó cũng là một yếu tố quan trọng đối với điều dưỡng sau bệnh.

### 7.2. Tránh tình trạng 'tái phát do ăn'

Người ta sau khi mắc bệnh nặng mới khỏi, thường ăn nhiều gạo, thịt, rau, quả để bồi dưỡng tư bổ. Tuy nhiên, nếu điều dưỡng không thích hợp rất dễ khiến cho bệnh tật tái phát. 《Nội kinh》 gọi là "Thực phục 食复 = bệnh tái phát do ăn". 《Nội kinh》 chia các nhân tố gây nên 'thực phục' thành ba loại:

a. *"Tỳ hư không tiêu"*: Người sau khi bệnh, Tỳ Vị thường ở trong tình trạng hư nhược, nếu đã vội ăn ngay những chất béo ngậy hay cố gắng ăn nhiều, sẽ khiến cho Tỳ Vị chưa được phục hồi lại tổn thương thêm nguyên khí, từ đó rất dễ phát triển tiếp mà thành bệnh nặng.

b. *"Bồi bổ sai lầm"*: Người sau khi bệnh nặng, toàn bộ thể chất hư yếu, doanh huyết không đủ, dương suy khí nhược. Nếu lại ăn những thứ quá bổ sẽ làm cho bên trong cơ thể mất trạng thái cân bằng, cũng có thể khiến cho bệnh tật tái phát.

c. *"Đội mũ trong nhà"*: Ý tứ của vấn đề này là như thế nào? Lấy một ví dụ như người bị cảm nhiễm nhiệt bệnh bên ngoài, tuy phát sốt đã lui hết, nhưng Vị khí đã bị tổn thương, lúc này nếu vội bồi bổ ngay, sẽ dẫn đến thực trệ khí cơ, giống như làm một điều vô nghĩa là "Đội mũ trong nhà".

Dinh dưỡng hợp lý là phương pháp chủ yếu để tránh 'Tái phát bệnh do ăn'. Ăn uống sau khi bệnh đầu tiên cần để ý đến khí của Tỳ Vị, theo nguyên tắc 'tinh Vị kiện Tỳ'. Với bệnh nhân trong giai đoạn mới bắt đầu khỏi, cần chú ý tăng cường dinh dưỡng giúp bồi bổ chính khí, nhưng lại không được tuỳ ý ăn uống, nên xem xét tình huống cụ thể của Tỳ Vị, chọn lựa những thực phẩm thích hợp để ăn uống vừa đủ.

## 7.3. Bốn điểm quan trọng với điều dưỡng sau bệnh

**1**

Gian phòng cần chú ý thông gió, đảm bảo không khi được tươi mới. Độ ẩm và nhiệt độ trong phòng vừa phải, nhiệt độ từ 11 ~ 22$^0$C, độ ẩm 50 ~ 70% là thích hợp.

**2**

Cần phải giải trừ những gánh nặng tinh thần cho người bệnh, nói với người bệnh những sự việc tốt lành, câu chuyện vui vẻ. Dưới sự chỉ đạo của thầy thuốc, giúp người bệnh sinh hoạt và vận động thích hợp. Hoạt động phải vừa đủ tránh gây mỏi mệt.

**3**

Trong thời gian điều dưỡng cần chú ý dinh dưỡng, nhưng chế độ dinh dưỡng phải hợp lý, ăn uống phải điều độ, cần đúng giờ đủ lượng, thay đổi phong phú những món ăn dễ tiêu hoá.

**4**

Người sau bệnh thể chất hư nhược, dễ bị cảm mạo. Cần kịp thời thêm áo lúc lạnh, bớt áo khi nóng để đề phòng cảm mạo giúp tránh tình trạng tái phát bệnh hoặc bệnh nặng thêm.

## 7.4. Bốn điều kiêng kỵ lớn trong ăn uống của người xưa

| Xuân<br>không ăn gan | Hè<br>không ăn tim | Thu<br>không ăn phổi | Đông<br>không ăn thận | Bốn mùa<br>không ăn tỳ |
|---|---|---|---|---|

Mùa Xuân tại sao lại không ăn gan? Không phải là ăn cái gì bổ cái đấy sao?

Thời tiết mùa Xuân, Can khí vượng thịnh, Tỳ khí lại hư nhược, nếu ăn gan vào mùa Xuân, chẳng phải khiến cho Can khí càng vượng mà Tỳ khí càng suy sao? Đạo lý kiêng kỵ trong bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông là ở chỗ đó.

# CHƯƠNG 8

## Dưỡng sinh trong tình chí - 'Hình thần hợp nhất'

Mọi hoạt động tâm lý của con người, 《Nội kinh》 gọi chung là "tình chí", đó là sự phản ánh tổng hợp của bản thân cơ thể khi con người tiếp xúc và nhận thức khách quan với sự vật. Giữ gìn một tinh thần mạnh khoẻ, một trạng thái tâm lý điều hoà là vấn đề quan trọng nhất trong dưỡng sinh.

# Đồ hình minh hoạ

- 'Thất tình'
- 'Thần' tại cơ thể nằm ở đâu?
- Con đường dưỡng thần
- Thất tình gây bệnh
- Năm tạng tổn, thất tình thương
- Hình với thần đầy đủ

Hoạt động tình chí là một hiện tượng sinh lý bình thường của loài người

## 1. Nhận thức 'ngũ chí'

*Hỉ, nộ, bi, ưu, khủng... là những tình thái của các phản ứng tinh thần; trong quá trình nhận biết các sự vật khách quan có phù hợp hay không với bản thân tâm nguyện hoặc ước nguyện mà phát sinh thành những trạng thái thể nghiệm nội tâm biểu lộ ra ngoài.*

### 1.1. Nhận thức tình chí

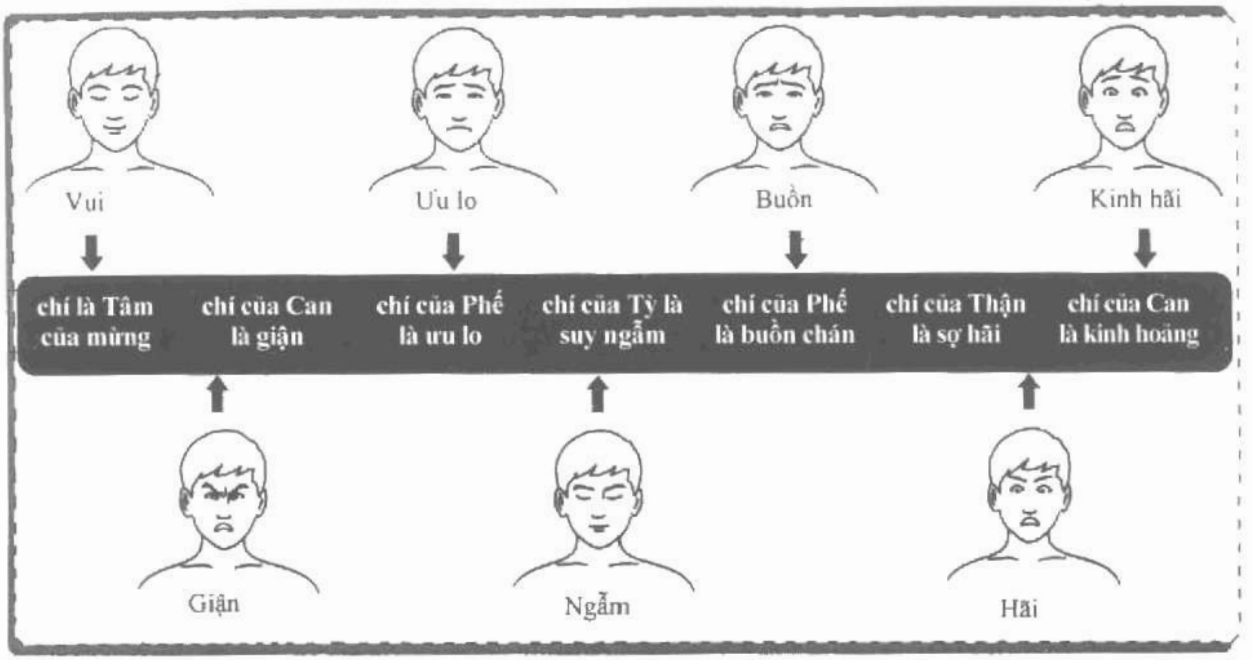
Tình chí, chỉ vui, giận, lo, nghĩ, sợ, hoảng, khiếp... bảy loại trạng thái tinh thần cơ bản. Biến hoá của sự vật đều có hai tính chất: có lợi cho người, hoặc có hại cho người. Đồng thời, biến hoá tâm lý tình cảm của người ta cũng có lợi và nguy. Trong trạng thái tâm lý bình thường, hoạt động của thất tình có tác dụng hiệp đồng với công năng sinh lý trong cơ thể, nếu không sẽ gây bệnh. Thất tình lục dâm, con người ai cũng có, hoạt động tình chí là hiện tượng sinh lý bình thường của loài người, đó là các phản ứng mang tính chất bảo vệ có ích cho sức khoẻ của con người đối với các yếu tố kích thích bên ngoài hay bên trong.

Hoạt động tâm lý của con người, 《Nội kinh》 gọi chung là tình chí, hay còn gọi là tình tự, đó là những cảm giác nhận thức khách quan khi tiếp xúc với sự vật hiện tượng, tổng hợp phản ánh theo bản năng của cơ thể. Trạng thái tâm lý hợp lý là một yếu tố quan trọng giúp cơ thể khoẻ mạnh, có giá trị cao trong cuộc sống được chú ý coi trọng từ xưa đến nay. Nhìn chung ở 《Nội kinh》 , bất kể tật bệnh do cơ thể hay ảnh hưởng tâm lý xã hội, nhận thức cơ chế phát bệnh, phòng trị đối với thân tâm bệnh tật, đều có những nhận xét và luận thuyết tinh tuý, đã hình thành một hệ thống lý luận nhất định. Ví dụ như ở phương diện hình thần, 《Nội kinh》 đã đưa ra luận thuyết: ***"Hình sinh thần và là nơi thần trú ngụ, thần có thể điều khiển hình thể, nếu hình thần thống nhất, thì cơ thể thân tâm sẽ mạnh khoẻ, hưởng trọn được số trời"***. Bởi vậy, người ta cần phải: khống chế được tinh thần của bản thân, thoát khỏi hay loại bỏ được những tình chí nhiễu loạn không tốt trong xã hội.

### 1.2. Năm chí với năm tạng

《Nội kinh》 cho rằng con người có các hoạt động tinh thần tình chí như: vui, giận, buồn, lo, sợ... thì đó chính là các biểu hiện công năng của năm tạng. Quan hệ giữa năm chí với năm tạng là: *"Tâm chủ vui mừng, Can chủ giận dữ, Phế chủ buồn rầu, Tỳ chủ nghĩ suy, Thận chủ sợ hãi"*. Mà hoạt động của năm chí ắt phải dựa vào tâm thần thì mới tiến hành bình thường. Bởi vì Tâm có tác dụng chủ đạo trong công năng hoạt động của tạng phủ, còn được gọi là *"chức quan quân chủ"*, *"chủ sáng suốt thì dưới yên hoà, chủ không sáng suốt thì dưới phản loạn"*. Một khi tâm thần rối loạn thì sẽ phát sinh hàng trăm trạng thái tình cảm khác thường như: hoặc vui giận khác thường, hoặc buồn lo quá độ, hoặc sợ hãi kinh hoảng... Năm chí gốc là sự hoạt động tình chí bình thường, nhưng nếu quá độ thì cũng sẽ gây nên bệnh, bởi vậy trong mọi hoạt động sinh hoạt chúng ta cần giữ tình chí trong một chừng mực nhất định.

## 1.3. Quan hệ giữa 'thất tình' với ngũ tạng




## 1.4. Trăm bệnh đều sinh từ khí

| | |
|---|---|
| Vui mừng thì khí hoãn | Quá vui mừng thì dẫn đến Tâm khí tán loạn, thần mất nơi trú ngụ, thậm chí dẫn đến tinh thần không thể tập trung, tâm thần hoảng hốt, cười nói điên cuồng v.v... |
| Giận thì khí bốc lên | Quá giận thì kích động đến Can khí, khiến cho uất ức tích tụ xung lên trên, dẫn đến khí huyết rối loạn bức bách lên trên mà xuất hiện các chứng: váng đầu hoa mắt, mặt đỏ tai ù, hôn quyết v.v... |
| Buồn rầu thì khí tiêu tán | Buồn rầu quá độ sẽ làm tổn thương Phế khí, dẫn đến các dấu hiệu bệnh lý như: hình thể tiều tuỵ, lông tóc khô xác, tinh thần không yên, sinh khí tiêu tán v.v... |
| Quá sợ hãi thì khí dồn xuống | Sợ hãi quá mức sẽ khiến cho Thận khí không chắc, khí tiết xuống dưới. Nếu không tự chế ngự được, thì có thể phát sinh chứng: đại tiểu tiện mất tự chủ, di tinh, hoạt tinh v.v... |
| Quá kinh hoảng thì khí loạn | Đột nhiên kinh hoảng quá mức thì khí cơ sẽ nghịch loạn, Đởm khí sẽ không khoẻ làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến hai tạng Can, Thận. Sẽ xuất hiện triệu chứng: kinh quyết, thất tinh v.v... |
| Suy ngẫm quá thì khí kết | Nếu nghĩ suy quá độ sẽ ảnh hưởng đến Tâm Tỳ, dẫn đến khí cơ uất kết. Có thể xuất hiện các chứng Tâm Tỳ đều tổn thương như: tâm quý, mất ngủ, không thiết ăn uống, bụng ngực chướng đầy v.v... |

Tên gọi chung cho hiện tượng sống

## 2. Thế nào là 'Thần'

*Thần là tên gọi chung cho mọi hiện tượng hoạt động của sự sống, nó bao quát mọi hoạt động tinh thần diễn ra bên trong cơ thể như: nghĩ suy, ý thức, tri giác... Thần lấy tinh huyết làm vật chất cơ sở, nó là sản phẩm của sự tác động qua lại giữa hai phương diện khí huyết âm dương, do Tâm chỉ huy.*

'Thần' sản sinh do tinh của tiên thiên, hình thành từ khi bắt đầu có phôi thai, thần của sự sống cũng sản sinh từ đấy. **Thần có một địa vị hết sức quan trọng trong cơ thể, chỉ khi có thần mới có các hiện tượng hoạt động của sự sống.** Hoạt động của sự sống được khái quát thành hai loại lớn: Loại thứ nhất là hoạt động mang tính chất sinh lý dựa vào vật chất và năng lượng; Loại thứ hai là hoạt động mang tính chất tinh thần. 《Nội kinh》 cho rằng ***"trong chỉnh thể thống nhất của con người, tâm thần mang tính chất quản lý lãnh đạo và điều phối hoạt động, chỉ khi tâm thần chỉ huy và điều tiết thì mọi hoạt động sống mới hình thành; các cơ quan tổ chức, chỉnh thể công năng, chỉnh thể hành vi, chỉnh thể quy luật mới được thể hiện"***. Đó là, con người lấy vận động của hình thần, chịu sự chi phối của tinh thần ý thức; trạng thái tinh thần của con người, cũng liên quan chặt chẽ với công năng của hình thể. Trong cùng một hoàn cảnh điều kiện khó khăn, người có tinh thần ý chí mạnh mẽ thì cơ thể sẽ thích ứng phát triển mà không bị tổn hại như người có tinh thần ý chí bạc nhược.

### 2.1. 'Thần' với khí huyết

'Thần' biểu hiện đầu tiên là ở khí huyết. Bởi vì khí huyết là vật chất cơ sở hoá sinh tinh thần, bởi vậy sự nhiều ít của khí huyết, cũng ảnh hưởng ngay đến trạng thái tinh thần. Khí huyết đầy đủ, thì thần chí cũng tinh anh; khí huyết thiếu hụt, thì tinh thần cũng bạc nhược. Bởi vậy 《Nội kinh》 có nói: *"Thần, là khí huyết vậy"*. Có thể thấy, hoạt động của tinh thần có bình thường hay không, phải dựa vào nền tảng là công năng hoạt động của khí huyết. Nếu khí huyết hoá sinh khó khăn, vận hành - phân bố mất điều hoà, đều có thể ảnh hưởng đến hoạt động của 'Thần'.

### 2.2. 'Thần' với năm tạng

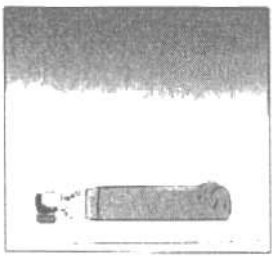
Thần với năm tạng cũng có liên quan chặt chẽ. Năm tạng tàng tinh mà hoá sinh ra thần. Như trong 《Nội kinh》 có nói: *"Can tàng huyết, huyết là nơi của hồn"*; *"Tâm tàng mạch, mạch là chỗ của thần"*; *"Phế tàng khí, khí là nhà của phách"*; *"Thận tàng tinh, tinh là nhà của chí"*; *"Tỳ tàng dinh; dinh là nơi ở của ý"*. Vậy là thần, hồn, phách, ý, chí đều là những phạm trù hoạt động của tinh thần, nhưng chúng lại dựa vào các vật chất cơ sở tàng chứa bên trong năm tạng, tức là: huyết, khí, mạch, dinh, tinh. Nếu công năng của năm tạng bình thường, tinh khí được sung túc, thì tinh thần của người ta cũng mạnh mẽ. Bởi vậy 《Nội kinh》 có nói: *"ngũ tạng tàng thần"*, không chỉ là nói mỗi tạng sản sinh một loại hoạt động tinh thần mà còn đặc biệt nhấn mạnh hệ thống hoạt động tâm lý thống nhất trong cơ thể. 'Thần' là cơ năng cao cấp nhất trong toàn bộ hoạt động sinh lý, nó có tác dụng hiệp đồng chỉnh thể giữa các tạng khí, là điều kiện tiên quyết sinh ra mọi hoạt động tinh thần. Nếu các tạng khí hoạt động không điều hoà, thì không thể có hoạt động bình thường của thần chí.

## 'Thần' có địa vị cao nhất trong thân thể

2.3.

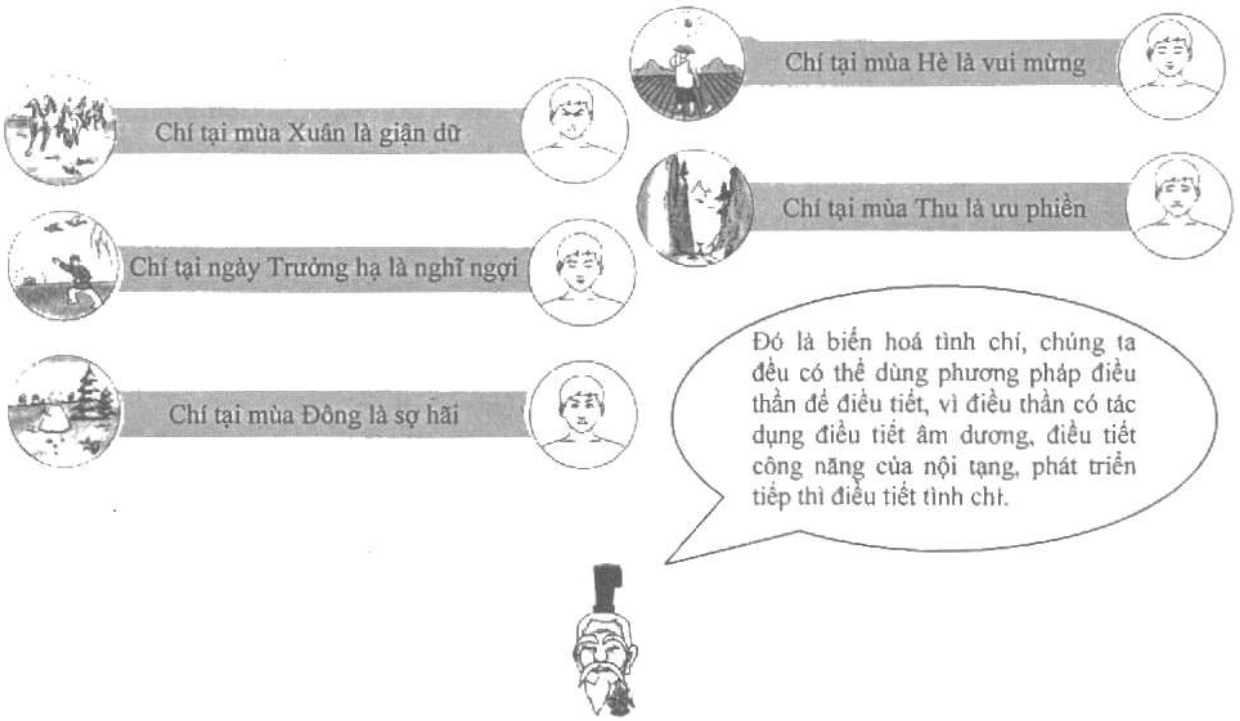
Thần thịnh thì thân thể khỏe mạnh

Thần suy thì cơ thể yếu đuối



Thần mất thì thân thể chết

## 2.4. Tình chí với hoàn cảnh tự nhiên




Bốn mùa khác nhau, tình chí và tâm lý cũng khác nhau. Cũng như khí hậu biến hoá khác nhau kịch liệt, tình chí trong cơ thể cũng phát sinh những ảnh hưởng rõ rệt. Như vào thời tiết mưa gió dầm dề, con người cũng cảm thấy ưu uất, phiền muộn chẳng vui; Nếu vào lúc trời đẹp gió thanh hay ngày Xuân sắc thắm, con người cũng cảm thấy tâm tình khoan khoái, rất dễ sung mãn khí cơ. Lại như có tình cảm ức uất bên trong, thì thường thấy vào ngày Thu; nóng vội thì thường thấy vào mùa Xuân.

## 3. Đường lối dưỡng 'Thần'

*Dưỡng sinh ắt phải dưỡng thần, bởi vì thần là chúa tể của sinh mệnh. Chỉ khi tinh thần luôn giữ được tinh lạc quan, sảng khoái thì khí huyết bên trong mới vận hành được tốt đẹp.*

### 3.1. *"Tĩnh tắc thần tàng, táo tắc thần vong"*

Đó là câu trong 《Nội kinh》 ý nói thần nên tĩnh lặng, mà không nên nóng nảy. 《Nội kinh》 là sách đầu tiên theo góc độ y học đề xuất ý kiến *"Tĩnh dưỡng tinh thần để phòng bệnh tật"*. Như trong 《Tố vấn》 có nói: *"Điềm đạm hư vô, chân khí tòng chi; Tinh thần nội thủ, bệnh yên tòng lai"*. Trong đó 'điềm đạm hư vô' chủ yếu là nói sự an định tĩnh lặng, tư tưởng an tịnh, thần khí giữ ở bên trong thì tà khí không thể xâm hại. Thanh tịnh, là chỉ giữ cho tinh thần tình chí ở trạng thái điềm đạm yên tĩnh, vì thần khí thanh tịnh mà không có tạp niệm, có thể khiến cho chân khí được tồn trữ bên trong mà đạt được mục đích tâm thần bình an.

Ngoài ra, *"Tinh thần nội thủ, bệnh yên tòng lai"* là một nguyên tắc rất quan trọng trong dưỡng thần của 《Nội kinh》. Sở dĩ nói 'Tinh thần nội thủ' chủ yếu chỉ người ta tự tiến hành rèn luyện đối với hoạt động tư duy ý thức và trạng thái tâm lý, tự mình khống chế, tự mình điều tiết khả năng giữ gìn được trạng thái cân bằng không nhiễu loạn. 'Nội' là trái lại với "ngoại" mà nói, 'thủ' ý nói sự bảo trì, giữ chắc. 'Tinh thần nội thủ' là nhấn mạnh hoàn cảnh bên trong - tinh thần an định có tác dụng quan trọng đối với sự khoẻ mạnh của cơ thể.

### 3.2. *"Tứ khí điều thần"*

a. Điều thần vào mùa Xuân.

Ba tháng mùa Xuân, vạn vật trong tự nhiên thay cũ đổi mới, về tinh thần thì cũng dễ làm người ta dạt dào tình cảm, trào dâng cảm xúc. Vào ngày Xuân nên để cho tình chí sinh phát thoải mái, bay bổng sáng tạo, chứ không được khống chế gò ép.

b. Điều thần vào mùa Hè.

Ba tháng mùa Hè, muôn vật sinh sôi phát triển rực rỡ, khí trời với khí đất giao hội, vạn vật trưởng thành, cây cối đơm hoa kết trái. Người ta vào thời điểm này cũng dễ chán chường, nhưng mùa Hè chủ về trưởng khí, khí của người ta không nên lười biếng, mà nên giữ cho tình chí du khoái không giận dữ.

c. Điều thần vào mùa Thu.

Sau ngày lập Thu âm khí bắt đầu thịnh, dương khí bắt đầu suy, khí hậu cũng từ nóng chuyển sang lạnh, dương khí trong thân thể cũng bắt đầu thu liễm, vào thời gian này về phương diện tinh thần, nên cho thần khí thu liễm vào bên trong, chí ý an định, không để cho chí ý phát tiết ra bên ngoài.

d. Điều thần vào mùa Đông.

Ba tháng mùa Đông, dương khí tiềm tàng, âm khí cực thịnh. Vào thời gian này, trên phương diện tinh thần, nên giữ cho chí ý tàng ẩn bên trong mà không nên lộ ra ngoài, giống như giữ cho tâm ý ở trong ngực mà không phát lộ ra cho người khác.

### Dưỡng thần 1: Phải biết chế ngự bản thân

Không giỏi trong khống chế tinh thần bản thân, chỉ tham lam khoái lạc; quay lưng lại với quy luật dưỡng sinh chỉ nhằm đạt được lạc thú, thì sẽ tổn hại đến sức khoẻ khiến cho cơ thể nhanh chóng suy lão.

### Dưỡng thần 2: Cao thấp cũng đừng quá ham muốn

Tuỳ từng trường hợp, giảm bớt tạp niệm, điềm đạm chất phác, ít ham muốn bớt phóng túng. Chỉ khi bớt phóng túng, giảm ham muốn thì tinh thần mới được thủ giữ bên trong. Một khi tạp niệm quá độ, ham muốn không dứt thì tinh thần nhất định không được an định.

### Dưỡng thần 3: Tập trung mắt, tĩnh lặng tai

Tập trung mắt, tĩnh lặng tai (ức mục tĩnh nhĩ), do mắt tai là những cơ quan tiếp nhận những tin tức kích thích chủ yếu của thần, công năng của chúng là do thần chỉ huy và điều tiết. Mắt thanh khiết, tai tĩnh lặng thì thần khí nội thủ mà Tâm không mệt, nếu mắt vội tai nóng thì thần khí phiền lao mà tâm nhiễu không yên.

### Dưỡng thần 4: Ngưng thần lắng đọng nghĩ suy

Ngưng thần lắng đọng nghĩ suy (ngưng thần liễm tư) là giữ cho tư tưởng được thanh tịnh tốt đẹp. Nếu làm ngược lại, thì như Nhà dưỡng sinh Trung Quốc nổi tiếng, Tôn Tư Mạo, có nói: *"Nghĩ nhiều thì thần nguy, suy niệm nhiều thì chí tán, ham muốn nhiều thì chí hôn ám, lắm sự thì hình thể lao nhọc"*.

### 3.3. Tình chí liệu thần

| | |
|---|---|
| Vui mừng thương Tâm ← lấy sợ hãi thắng nó | Nghĩ suy thương Tỳ ← dùng giận dữ thắng nó |
| Buồn rầu thương Tâm ← dùng vui mừng thắng nó | Giận dữ thương Can ← dùng buồn rầu thắng nó |

· Vui giận khác thường, quá đi là hại

## 4. Ảnh hưởng của ngũ chí quá độ đối với thân thể

*Ngũ chí quá độ có thể gây bệnh. Chủ yếu là hai tình huống: ① Tình cảm bị động thái quá, quá mức kịch liệt, thường nhanh chóng gây bệnh. ② Tình tự bị kích thích liên tục trong một khoảng thời gian dài, quá lâu cũng sẽ làm tổn thương cơ thể mà gây bệnh.*

### 4.1. Tổn thương tạng phủ

《Nội kinh》 đề xuất: *"Hỉ nộ bất tiết tắc thương tạng"*, nói lên tình chí không cố gắng tiết chế sẽ tổn thương đến công năng của tạng phủ. Cụ thể là: *"nộ thương Can, hỉ thương Tâm, tư thương Tỳ, ưu thương Phế, khủng thương Thận"*. Nhưng trong thực tế, không chỉ có một loại tình chí làm tổn thương cố định một tạng phủ, mà thường là một loại tình chí ảnh hưởng đến nhiều tạng phủ, hay nhiều loại tình chí ảnh hưởng đến một loại tạng phủ. Như lo nghĩ quá độ có thể ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá và hấp thụ của Tỳ, đồng thời ưu buồn thái quá cũng ảnh hưởng đến Tỳ, làm cho cơ thể biếng ăn chán uống, bụng ngực chướng đầy. Hay như vui mừng quá độ làm tổn thương Tâm, mà do *"Tâm là đại chủ của ngũ tạng lục phủ"*, Tâm thụ thương, chính thể công năng cũng bị tổn hại.

### 4.2. Ảnh hưởng khí cơ

Khí cơ, là hình thức vận động căn bản của khí, công năng của tân dịch khí huyết kinh lạc tạng phủ của cơ thể đều có liên quan đến, đều dựa vào sự thăng giáng xuất nhập của khí cơ để hoạt động. Nếu tình chí gây bệnh, đầu tiên làm nhiễu loạn khí cơ, khiến cho khí cơ thăng giáng thất thường, khí cơ bị uất trệ, vận hành không thông thoáng. Ngoài ra, tiêu, hoãn, loạn đều là do khí vận hành bị trở ngại. Có thể thấy, tình chí thái quá làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến khí cơ trong cơ thể, đa số điều kiện để tật bệnh phát sinh đều có liên quan đến tình chí kích động mà dẫn đến khí cơ thất thường.

### 4.3. Tinh huyết khuy tổn

《Nội kinh》 nói: *"Nộ tắc khí nghịch, thậm tắc ẩu huyết cập sôn tiết – nếu quá giận có thể dẫn đến huyết theo khí đi nghịch, phát sinh nôn ra máu"*. 《Nội kinh》 lại nói: *"khủng cụ nhi bất giải, tắc thương tinh..... tinh thời tự hạ – tinh sẽ tự đi xuống nếu quá kinh hoàng sợ hãi; khi đó, sự tàng tinh của ngũ tạng sẽ mất thống nhiếp mà hao tán không dừng"*. 《Y học nhập môn》 cũng nói: *"Bạo hỉ động tâm bất năng chủ huyết – quá mừng thì sẽ khiến khí huyết tiêu tán, làm cho sự vận hành của huyết bị trở ngại"*. Ngoài ra, nếu lo nghĩ quá độ, làm hao thương tâm huyết, cũng ảnh hưởng đến khả năng ăn uống, sẽ khiến cho khí huyết sinh hoá không đủ, đều có thể dẫn đến tinh huyết hư tổn.

### 4.4. Âm dương mất điều hoà

《Nội kinh》 cho rằng nếu tình chí kích động quá độ, có thể tổn âm thương dương. Trong sách lại nói: *"Đại kinh tốt khủng, tắc khí huyết phân ly, âm dương phá tán – Đột ngột sợ hãi quá độ, thì khí huyết sẽ chia lìa, âm dương sẽ phá tán"*. Âm dương phá tán, cũng chính là âm dương mất điều hoà. Mà âm dương hiệp đồng, là điều kiện cơ bản duy trì hoạt động sống, *"Âm bình dương bí, tinh thần nãi hoạt; Âm dương ly quyết, tinh khí nãi tuyệt – Âm bình ổn dương kín đáo, tinh thần sẽ nhanh nhẹn hoạt bát; Âm dương chia lìa, tinh thần sẽ tuyệt diệt"*.

| | |
|---|---|
| 喜<br>Hỉ (vui) | Hỉ ở đây có nghĩa là vui mừng thái quá, vui mừng đến độ cuồng dại. Nếu đột nhiên cuồng vui, sẽ dẫn đến 'khí hoãn' tức là Tâm khí vỡ tán, huyết vận hành không có lực mà ứ trệ, đồng thời sẽ xuất hiện các chứng: nhói vùng tim, đau tim, mất ngủ, hay quên... Thành ngữ có câu *"đắc ý vong hình 得意忘形"* nghĩa là nếu đột nhiên đạt ý nguyện quá mức, thì Tâm sẽ ảnh hưởng, thần không được tàng chứa, không khống chế được hoạt động của hình thể nữa mà làm suy bại hình thể. Có thể thấy vui mừng quá độ ảnh hưởng không tốt đối với sức khoẻ. |
| 忧<br>Ưu (buồn) | Ưu sầu, phiền muộn biểu hiện ở tình chí là không vui vẻ, buồn bã chán chường, khí khiếp thần nhược. Nhẹ thì sầu thương chán nản, rầu rầu không vui, ít nói ít cười, ưu uất cô độc, ý chí tiêu tán, một mình thở dài. Nặng thì: rất khó ngủ, tinh thần bạc nhược hoặc bồn chồn căng thẳng, vùng tim phiền táo, kèm thêm các chứng: ho suyễn nấc nghịch, nôn mửa, biếng ăn, mất ngủ, tiện bí, dương nuy, điên giản... thậm chí dẫn đến ung thư hoặc các bệnh nghi nan khác. |
| 怒<br>Nộ (giận) | Quá giận hoặc giận dữ bốc lên quá độ. Có thể biểu hiện như nhảy nhót như điện giật, tay đấm chân đá, tổn thương người vật, huỷ hoại tài sản. Nhẹ thì dẫn đến Can khí uất trệ, ăn uống giảm sút; Nặng thì xuất hiện sắc mặt tái xanh, tay chân run rẩy, thậm chí hôn quyết đột tử. Đương nhiên, khi giận dữ còn nhẹ, nếu bộc lộ, giải toả được những ức uất ra ngoài sẽ có lợi cho sức khoẻ. |
| 思<br>Tư (lo nghĩ) | 'Tư' nghĩa là tập trung tinh thần nghiên cứu suy ngẫm một vấn đề nào đó. Nếu tư lự quá độ sẽ dẫn đến rất nhiều loại bệnh chứng. Trong đó rất dễ tổn thương Tỳ, Tỳ Vị vận hoá mất chức trách, thì sức ăn giảm mạnh, ăn uống không tiêu, cho nên Đông y có nói: *"Tư lự thương Tỳ"* là như vậy. Theo Tây y, nếu lao động trí não quá mức trong một thời gian dài, đại não bị căng thẳng quá độ, rất dễ dẫn đến bệnh ở não, tim mạch và tiêu hoá; điều này đối với lý luận 'tư lự tổn thương Tâm Tỳ' của Đông y là hoàn toàn phù hợp. |
| 悲<br>Bi<br>(đau thương) | Bi nghĩa là đau thương, bi luỵ, bi ai, buồn bã. Tình cảm nếu khó khăn, khổ ải quá mức sẽ dẫn đến thương Tâm; thương Tâm đến cực điểm sẽ biến thành chán nản tuyệt vọng. Nếu bi ai thái quá, có thể làm cho Tâm Phế uất kết, ý chí tiêu chìm. Như《Nội kinh》nói: *"Bi tắc khí tiêu - Bồn bã thì khí tiêu tan"*. Đau khổ tuyệt vọng còn dẫn đến các chứng nguy nan như ung thư, thậm chí bất tỉnh hoặc đột tử. |
| 惊<br>Kinh<br>(sợ hãi) | Đột nhiên gặp một biến động khác thường ngoài ý muốn, tâm lý sẽ đột nhiên căng thẳng, khẩn trương, hoảng hốt. Sau khi kinh hoảng sẽ xuất hiện mặt mày tái mét, thần vía lên mây, mắt trợn miệng há, toát mồ hôi lạnh, tay chân vận động không linh hoạt, hoặc tay nắm chặt vật gì không rời ra; nặng thì kêu gọi thất thanh, thần hồn hoảng loạn, đại tiểu tiện không tự chủ... |
| 恐<br>Khủng<br>(khủng hoảng) | Sợ hãi không yên, trong tâm lo lắng, tinh thần căng thẳng quá độ. Nếu nghiêm trọng cũng dẫn đến hôn mê, đại tiểu tiện không tự chủ.《Nội kinh》cho rằng lo sợ quá độ làm tiêu hao Thận khí, khiến cho tinh khí hãm xuống dưới mà không thăng lên trên được, thăng giáng mất điều hoà mà xuất hiện đại tiểu tiện không tự chủ, di tinh, hoạt tiết... Nghiêm trọng nữa thì sẽ phát sinh tinh thần rối loạn, ngây dại hoặc hôn mê cứng đờ... |

Trong những tình huống bình thường, thất tình sẽ không gây nên bệnh. Chỉ khi đột ngột kích động mạch, hoặc kích thích tình chí trong một thời gian dài, quá mức chịu đựng của con người, mới dẫn đến khí huyết rối loạn, tạng phủ âm dương mất điều hoà mà phát sinh tật bệnh.

## 5. Hư thực của ngũ tạng dẫn đến biến hoá của tình chí

*Thất tình là công năng hoạt động của âm dương khí huyết tạng phủ ở phương diện tinh thần tình chí biểu hiện ra bên ngoài. Mà âm dương khí huyết tạng phủ mất điều hoà, lại có thể sinh ra những biến hoá tình chí lạ thường.*

### 5.1. Ảnh hưởng của Tâm đối với tình chí

Tâm chủ huyết tàng thần, tại chí là vui mừng, Tâm là nguồn động lực thúc đẩy huyết dịch vận hành, có tác dụng quyết định điều khiểu mọi hoạt động của sự sống, tinh thần, ý thức, tư duy. Huyết là vật chất cơ sở của hoạt động sống, Tâm là đại chủ của ngũ tạng lục phủ, là nơi ở của tinh thần, có tác dụng đảm nhiệm tiếp nhận mọi tin tức, phát sinh mọi tình chí. Tâm tại chí là vui mừng, vui mừng là biểu biện của tâm tình thư thái; bởi vậy cơ sở sinh lý và bệnh lý của Tâm và huyết sản sinh vui mừng là vậy.

### 5.2. Ảnh hưởng của Can đối với tình chí

Can chủ sơ tiết, tàng huyết tàng hồn, tại chí là giận, Can có tác dụng trữ tàng và điều tiết lượng máu, lưu thông khí cơ của toàn thân, điều tiết tình chí. Nếu khí cơ được điều sướng thì tình chí sẽ thoải mái mà tâm tình sẽ thư thái yên lành; Nếu Can mất sơ tiết, Can khí uất kết, sẽ khiến tâm tình không thư thả, u uất không vui, đa sầu tư lự; Nếu Can khí phấn khích quá độ, thì bồn chồn nóng nảy. Can tại chí là giận, giận dữ bực dọc là biểu hiện của tình chí bị những kích động xấu ảnh hưởng. Nếu quá giận dữ sẽ dẫn đến Can khí nghịch lên trên, mà Can khí nghịch lên lại là cơ sở sinh lý và bệnh lý của sự giận dữ.

### 5.3. Ảnh hưởng của Tỳ đối với tình chí

Tỳ chủ vận hoá, tại chí là nghĩ ngợi, 《Linh khu • Bản thần》 nói: "Nhân chí nhi tồn biến vị chi tư, nhân tư nhi viễn mộ vị chi lự = *Dùng chí để biến đổi gọi là tư, tư phát triển tiếp đến những gì mình yêu thích gọi là lự*" bởi vậy, 'Tư' là tư duy hoạt động bình thường. Nếu tư lự quá độ, suy nghĩ không thoả mãn có thể ảnh hưởng đến khả năng xuất nhập thăng giáng của khí cơ, khiến khí kết lại mà thành bệnh. Bởi vậy, sự sinh hoá tinh khí trong đồ ăn thức uống của Tỳ, là cơ sở sản sinh trạng thái sinh lý và bệnh lý của tình cảm và tư duy.

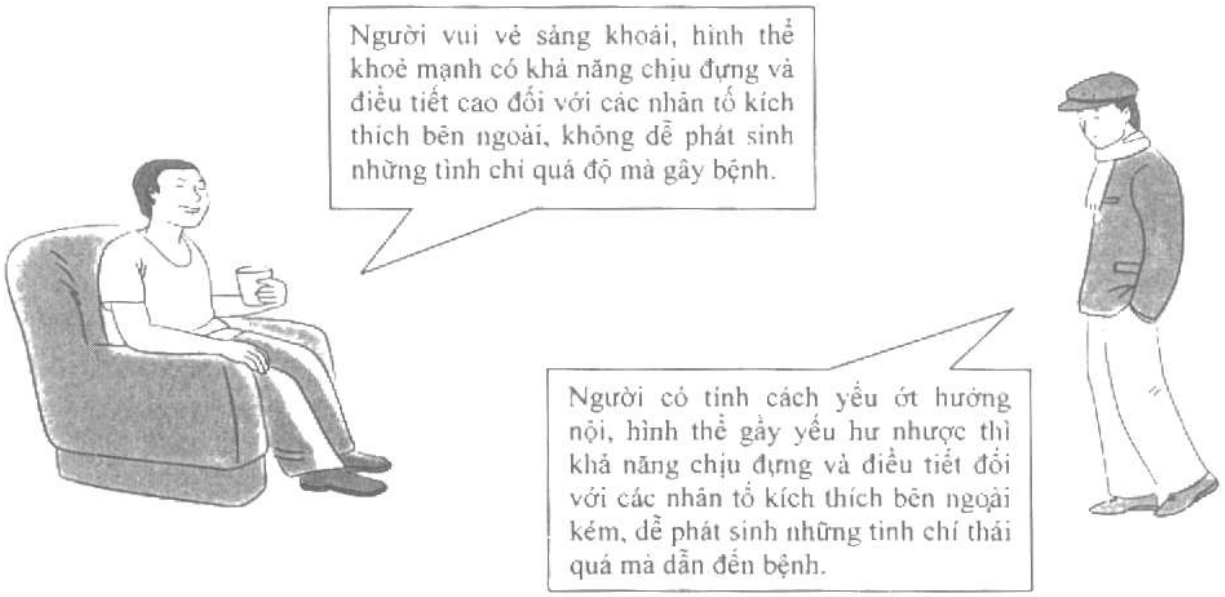
### 5.4. Ảnh hưởng của Phế đến tình chí

Phế chủ khí tàng phách, tại chí là ưu; ưu, bi đều là chí của Phế. Ưu là sầu khổ ưu uất, bi là bi ai, thống khổ. Nói cách khác thì, bi là từ ngoài đem đến, ưu là từ trong sinh ra. Hai loại tình chí này tuy khác nhau nhưng ảnh hưởng đối với hoạt động sinh lý trong cơ thể thì gần như tương đồng, bởi vì bi và ưu đều là chí của Phế. Bi, ưu là động thái của Tâm nhưng lại ứng với Phế. Bởi vậy Phế và Tâm là cơ sở sinh lý và bệnh lý sản sinh ra bi và ưu.

### 5.5. Ảnh hưởng của Thận đối với tình chí

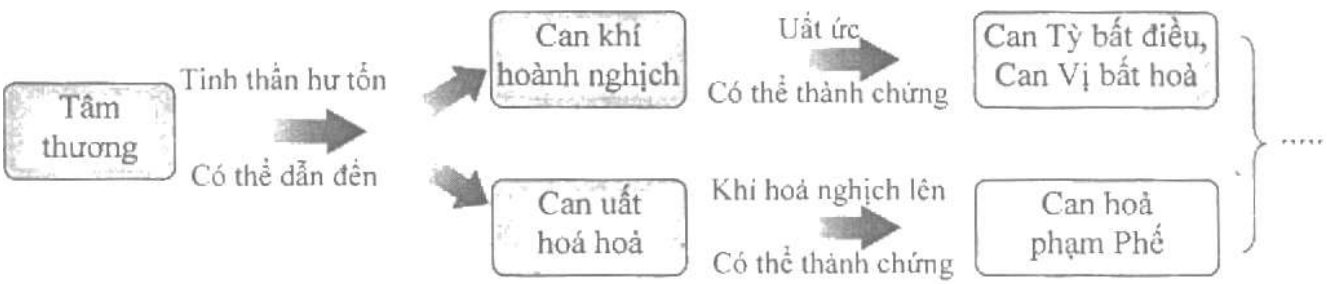
Thận tàng tinh, tại chí là khủng. Khủng là khiếp hãi sợ sệt, là trạng thái tinh thần sợ hãi đối với sự vật hay hiện tượng nào đó. Khủng gần giống với kinh, sợ hãi và kinh hoảng đều là chí của Thận. Nhưng kinh hoảng không tự nhiên sinh ra, phải do hiện tượng hãi hùng nào đó từ ngoài đột ngột đem lại; còn sợ hãi do tự bản năng hay kinh nghiệm mà có được. Thận, Tâm, Can, Đởm, Vị đều là cơ sở sinh lý và bệnh lý của kinh sợ, công năng của Tâm và Thận thất thường có thể phát sinh trạng thái kinh sợ hay ngược lại.

## 5.6. Đặc trưng tâm lý và tố chất cơ thể với mối quan hệ giữa tình chí và bệnh tật




## 5.7. Sự hư thực của tạng phủ đối với biến hoá tình chí

Tâm thần tổn hại có thể liên luỵ đến tạng phủ khác. Uất nộ thương Can, Can khí hoành nghịch lại thường phạm vào Tỳ Vị, xuất hiện Can Tỳ bất điều, Can Vị bất hoà... Can uất hoá hoả, khi hoả nghịch lên trên sẽ khiến mộc kinh nhờn kim, tức Can hoả phạm Phế.




**Nội dung đặc biệt**

Thất tình là công năng hoạt động của âm dương khí huyết tạng phủ ở phương diện tình chí biểu hiện ra bên ngoài, mà tạng phủ khí huyết âm dương không điều hoà lại có thể sinh ra những biến hoá tình chí khác thường. Như《Linh khu • Bản thần》nói: *"Can khí hư thì sợ hãi, thực thì giận dữ"*; *"Tâm khí hư thì bi luỵ, thực thì cười mãi không thôi"*.《Tố vấn • Điều kinh luận》nói: *"Huyết hữu dư thì giận dữ, bất túc thì sợ hãi"*. Người có Can khí uất kết thì thường ức uất không vui, mà Can uất hoá hoả thì thường nóng nảy dễ giận. Bởi vậy, công năng của tạng phủ khí huyết âm dương thất thường, có thể ảnh hưởng đến khả năng chịu đựng và điều tiết tâm lý.

# 6. Hình thần hợp nhất

*Người người đều hướng tới khoẻ mạnh sống lâu, nhưng thông thường chỉ quan tâm đến trạng thái khoẻ mạnh của cơ thể, mà không quan tâm đến sự mạnh khoẻ của tâm lý trí lực, sự tốt xấu của trạng thái tinh thần tình cảm. Thế mà từ ngàn xưa 《Nội kinh》 đã đặt sự khoẻ mạnh của thể chất với sự an thái ở tinh thần có địa vị quan trọng ngang nhau, và cho rằng đó là con đường duy nhất đạt đến khoẻ mạnh sống lâu.*

Dưỡng sinh trong tình chí là một nội dung hết sức quan trọng trong lý luận Đông y dưỡng sinh học, bắt đầu ở quan điểm chỉ đạo trong 《Nội kinh》 : *"Hình thần nhất thể - Hình với thần là một thể"*, căn cứ vào các loại khí chất hình thần của từng người, tổng hợp vận dụng các phương pháp điều thần, theo góc độ tự mình điều nhiếp loại bỏ những ảnh hưởng xấu, duy trì theo chiều hướng tích cực, trạng thái tâm lý khoẻ mạnh ổn định, thích ứng với hoàn cảnh sống, hạn chế hoặc loại bỏ hết mức các kích thích không tốt ảnh hưởng đến cơ thể, giữ gìn trạng thái thân tâm luôn mạnh khoẻ.

## 6.1. Quan niệm 'hình thần nhất thể'

Điều nhiếp tinh thần sở dĩ đối với sức khoẻ của con người có ý nghĩa hết sức trọng đại, ngay từ thời kỳ bắt đầu của Đông y đã nhận thức và không ngừng bổ sung tư tưởng: *"Nhân tố tinh thần có ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng sinh lý của cơ thể"*, 'hình thần hợp nhất' đó là một quan niệm hết sức đúng đắn và đặc sắc.

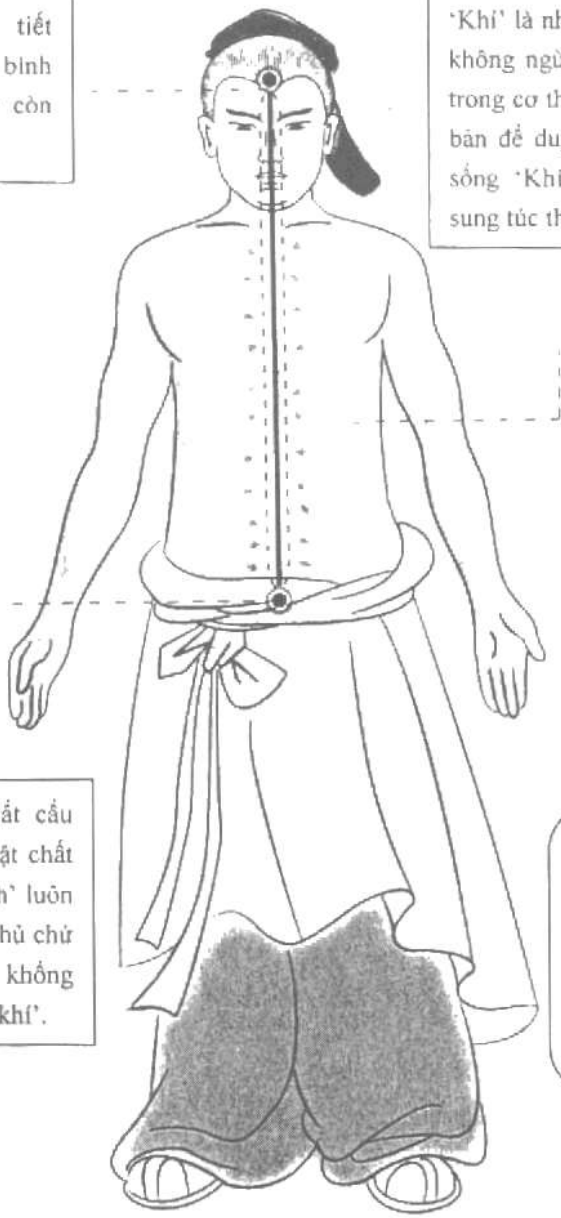
'Hình' chỉ thân thể, cơ bắp, máu thịt, các cơ quan nội tạng... hay toàn bộ những gì hữu hình của cơ thể. 'Thần' chỉ nhận thức, tư duy, tình cảm, trạng thái, suy nghĩ... hay toàn bộ những hoạt động tinh thần của con người. 'Hình thần' là một mệnh đề triết học được các nhà thông thái Đông phương tranh luận trong một thời thời gian dài, tuy vậy các nhà y học phương Đông cho rằng chúng có nguồn gốc sâu xa là một thể vậy. 《Nội kinh》 cho rằng hoạt động tinh thần, tất yếu cần phải dựa vào sự hoạt động của tạng phủ; Tạng phủ muốn hoạt động bình thường lại cần phải có tác dụng dinh dưỡng của các vật chất tinh vi trong thức ăn. *"Tinh khí sung túc thì hình thể khoẻ mạnh, hình thể vững vàng thì thần chí vượng thịnh"*, *"không thể có hình khí suy mà thần lại vượng, cũng không thể có thần đã tán mà hình lại tồn tại một mình"* đó chính là quan điểm 'hình thần nhất thể' của Đông y, hay hoạt động tinh thần ắt cần có gốc là tinh khí, dựa vào hình thể mà tồn tại.

Người xưa thông qua quan sát trong một thời gian dài, đúc kết các cảm nhận của bản thân đối với sự vật và hiện tượng bên ngoài thành thành 7 loại tình thái phản ứng chính gọi là 'thất tình', sau đó quy nạp vào mô thức hệ thống ngũ tạng. Chúng ta khi gặp các vấn đề kích thích tinh thần quá mạnh hoặc tinh thần bị ảnh hưởng liên tục trong một thời gian dài, sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến trạng thái sinh lý bình thường của cơ thể, khi đó công năng sinh lý của tạng phủ cũng bị ảnh hưởng rõ rệt. Đông y gọi hiện tượng đó là 'nội thương do thất tình'. Sở dĩ nói rằng "Tâm khí hư thì buồn rầu, thực thì cười không ngớt", "Can khí hư thì sợ hãi, thực thì giận dữ" v.v... đều dựa trên cơ sở hàng nghìn năm thực nghiệm kiểm chứng của Đông y, từ đó mới đúc kết thành quy luật về mối liên quan đặc biệt giữa hoạt động tinh thần và công năng sinh lý của tạng phủ đó.

## Hình cùng với thần

'Thần' khống chế, điều tiết 'tinh' và 'khí' vận hành bình thường trong cơ thể, hay còn nói: *"Thần năng ngự khí"*

'Khí' là những hoạt động mạnh mẽ và không ngừng của các vật chất tinh vi trong cơ thể, nó là nguồn động lực căn bản để duy trì và điều tiết hoạt động sống. 'Khí' có thể hoá sinh 'thần', khí sung túc thì thần vượng thịnh.



'Tinh' là vật chất cơ sở nhất cấu thành nên hình thể, cũng là vật chất cơ sở để hoá sinh 'thần'. 'Tinh' luôn được tàng chứa ở trong tạng phủ chứ không tiết ra ngoài, chịu sự khống chế và điều tiết của 'thần' và 'khí'.

Tinh, khí, thần là 'tam bảo' của cơ thể; Tinh là cơ sở, Khí là động lực, Thần là chỉ huy. Tất cả cấu thành nên chỉnh thể hữu cơ của 'hình'.

**Giải thích danh từ**

***Hình thần nhất thể***

Chỉ sự kết hợp và thống nhất giữa hình thể và tinh thần. Ở sinh hoạt của cơ thể, hình và thần cậy nhờ lẫn nhau không thể chia tách. Hình là nơi trú ngụ của thần, thần biểu hiện cho sự sống của hình. Thần không thể tách khỏi hình mà tồn tại độc lập, có hình thì mới có thần, hình mạnh thì thần vượng. Hình thần thống nhất là điều kiện bảo đảm cho sự tồn tại của sinh vật.

# CHƯƠNG 9

## Âm dương hư thực với giấc mơ

Giấc mơ thuộc thế giới nội tâm của con người. Là một hiện tượng tinh thần đặc thù, thường là những hình ảnh, trạng thái và cảm giác mờ ảo phi thực tế và tự biến mất sau khi tỉnh. Khi cơ thể tỉnh, do những tác động lớn từ thế giới bên ngoài, trạng thái tinh thần căng thẳng, không có cách gì làm trong trẻo rõ ràng được các sự tình và những mong muốn thực thụ của bản thân. Nhưng trong giấc ngủ, những kích thích thích bên ngoài được cởi bỏ, tinh thần được thả lỏng, rất nhiều các thông tin bên trong mới có thể tiếp thu. Thực tế giấc mơ là một trạng thái phản ánh những tâm tư tình cảm, những nghĩ suy trăn trở của bộ não con người trong sinh hoạt ban ngày vào giấc ngủ.

# Đồ hình minh hoạ

- Ba loại nhân tố dẫn đến mê
- Biến lý âm dương
- Khí thịnh và mộng cảnh
- Khí hư và mộng cảnh
- Tà trú ngụ với giấc mơ, thể hiện sự hư thực của ngũ tạng
- Khí huyết không thông sướng dẫn đến giấc mơ

Mê là do ngoại tà kích thích mà sinh ra

## 1. Sự phát sinh mê

Mê là hiện tượng thường thấy trong giấc ngủ. Khi đã chìm sâu vào trong giấc ngủ, đa số các tế bào ở vùng thần kinh vỏ não không còn trong trạng thái ức chế nữa, mà được ở trong một trạng thái nghỉ ngơi. Nhưng do những ức chế trong cuộc sống có sự nông sâu khác nhau, khu vực ức chế cũng có lớn nhỏ khác nhau. Khi đó những vị trí cục bộ ở vỏ đại não có những điểm hưng phấn (khu vực) rơi vào trạng thái ức chế do những kích thích ở hoàn cảnh xung quanh và bên trong thân thể được đưa đến đại não, từ đó có thể phát sinh các phản ứng không chính xác. Mà các tế bào thần kinh ở não hoạt động không giống nhau về phạm vi mạnh yếu, nhanh chậm v.v... nên có thể sinh ra những hình thù sắc thái, kỳ ảo khác thường không thể lường được trong mộng cảnh. Do đó có thể thấy giấc mơ là một loại trạng thái đặc biệt về hoạt động ý thức của con người trong giấc ngủ, do nó sinh ra không theo ý muốn, nội dung hết sức hư ảo ly kỳ, cho nên giấc mơ là một đối tượng quan trọng đang được khoa học hiện đại nghiên cứu. Đối với Đông y, giấc mơ đã được nghiên cứu và có một vị trí quan trọng trong nghiên cứu và ứng dụng từ rất lâu.

《Nội kinh》 là sách đầu tiên đề xuất giấc mơ có thể do nguyên nhân sinh lý mà dẫn đến. Như trong 《Nội kinh》 có nói: *"Âm khí thịnh thì trong giấc mơ thấy đi ở vùng nước lớn mà sợ hãi; Dương khí thịnh thì trong giấc mơ thấy lửa lớn cháy rừng rực; Quá đói thì mơ thấy đang lấy về, quá no thì mơ thấy đang cho đi; Can hoả thịnh thì mơ thấy giận dữ"*, *"nhiều côn trùng dài thì mơ thấy bị kích đánh bị thương"* v.v... Lại như trong giấc ngủ mà kéo áo vén chăn, khiến cho chân bị lạnh thì thường mơ thấy như đang lội dưới sông. Cánh tay để lên ngực thì có thể mơ thấy bị người khác đè nén, đánh đập vào vùng ngực gây đau nhức nhối khó chịu. Khi Bàng quang chứa quá nhiều nước, có thể mơ thấy muốn đi tiểu mà đang đi tìm nơi để tiểu tiện, hoặc mơ thấy giao hợp với người tình. Ngoài ra nếu bị sơ hoá động mạch vành, cung cấp máu không đủ, có thể mơ thấy có người truy bức, la hét không thôi. Người có bệnh ở tạng Tâm thường mơ thấy bị ngã từ trên cao xuống hoặc đang ở lơ lửng trên không trung v.v... Từ rất lâu 《Nội kinh》 đã tổng hợp các nhân tố sinh lý dẫn đến các dạng mê cảnh thành năm nguyên nhân chính:

### a. Khí âm dương trong cơ thể thiếu hụt hoặc dư thừa:

Chúng ta biết giấc mơ là một trạng thái bất ổn trong giấc ngủ. Giấc ngủ không yên thường do khí âm dương trong cơ thể thiếu hụt hoặc dư thừa tạo thành. Trong giấc ngủ, nếu khuyết thiếu loại 'khí' mà khiến cho giấc ngủ rơi vào trạng thái không ngon, từ đó mà xuất hiện các mộng cảnh.

### b. Khí của ngũ tạng quá thịnh:

Các nhà y học cổ đại cho rằng khí của năm tạng quá thịnh cũng là một nhân tố sinh lý tạo thành giấc mơ, cho rằng *"Can khí thịnh thì mơ thấy giận dữ. Phế khí thịnh thì mơ thấy khủng hoảng, kêu khóc, bay lượn; Tâm khí thịnh thì thường mơ thấy cười hoặc sợ sệt; Tỳ khí thịnh thì mơ thấy ca hát, đàn nhạc, thân thể nặng mà không cử động được; Thận khí thịnh thì mơ thấy vùng eo lưng cởi lột hoặc cắt tách"* v.v...

### c. Các tạng bên trong cảm thông dẫn đến mơ:

Mơ là do 'cảm ứng của nội tạng' hoặc 'phản ứng của tim' mà tạo thành. Nếu miệng khát thì thường mơ thấy nước, nếu bụng đói thì thường mơ thấy ăn uống, tất cả nói lên các cảm giác bên trong có thể ảnh hưởng và hình thành nên những mộng cảnh.

### d. Khí huyết dư thừa dẫn đến mơ:

Có liên quan chặt chẽ đến những vấn đề nói ở trên, người xưa còn có quan điểm cho rằng giấc mơ là do khí huyết bên trong cơ thể dư thừa mà gây nên.

### e. Tật bệnh gây nên mơ:

《Nội kinh》 cũng cho rằng, các trạng thái sinh lý bệnh tật là những nhân tố quan trọng hình thành nên giấc mơ. Tật bệnh dẫn đến giấc mơ cũng được coi là một căn cứ khoa học mới được bổ sung trong y học hiện đại. Trong những nhân tố sinh lý kể trên, tật bệnh dẫn đến giấc mơ rất dễ được 'kiểm nghiệm' bởi vậy nó có tính chất ứng dụng lớn nhất.

## Ba loại nhân tố dẫn đến mê

Thực ra không chỉ có nhân tố vật lý và sinh lý mới dẫn đến giấc mơ, yếu tố tâm lý cũng giúp hình thành nên giấc mơ. Vậy yếu tố tâm lý hình thành nên giấc mơ như thế nào? Khái quát gồm có những loại lớn như: cảm giác, ký ức, tâm tư, tình cảm, tính cách v.v...; chúng đều ảnh hưởng đến giấc mơ và góp phần xây dựng nên nội dung của giấc mơ. Tuy nhiên, chủ yếu nhất là ba loại: tâm tư, tình cảm và tính cách.

### *1* Tình cảm dẫn đến mê

*"Đường Huyền Tông hay lập đàn cúng lễ, nên thường mơ thấy Huyền Nguyên Hoàng Đế"*. Vương Phù đời Đông Hán nói: *"mộng ở tinh tinh"*. Trong《Liệt tử》cũng có câu *"mộng vui"*, *"mộng sợ"*, *"mộng dữ"* đều do tính cách mà dẫn đến mộng cảnh. Trương Đam Diệc đời Tấn có nói: *"ban ngày không có tình cảm nhiễu loạn, ban đêm không mộng mị"*. Do đó có thể thấy tình cảm là một nhân tố quan trọng dẫn đến giấc mơ.

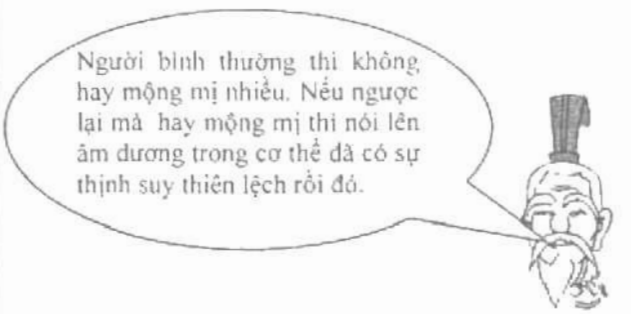
### *2* Tư tưởng dẫn đến mê

*"Không Tử sinh vào thời loạn, ban ngày nghĩ đến đức của Chu Công, về đêm cũng mơ thấy vậy"*. Ban ngày suy nghĩ về vấn đề gì, ban đêm thường hay mơ về vấn đề đó, người xưa cho rằng *"tư tưởng ban ngày"* và *"giấc mơ về đêm"* có mối quan hệ mật thiết với nhau. Giấc mơ vào ban đêm của chúng ta thực chất là những suy diễn phát triển từ tư tưởng của ban ngày. Ngoài ra giấc mơ còn do những suy nghĩ, cảm giác và ký ức dẫn đến. Trên thực tế, tất cả các quá trình hoạt động ở trí não của chúng ta đều là nguồn gốc dẫn đến mộng cảnh

### *3* Tính cách dẫn đến mê

*"Người có hiếu có nhân thường mơ thấy những cây tùng, bách, đào, mận; người có nghĩa thường mơ thấy đao binh kim loại, người có lễ thường mơ thấy mâm quả cúng lễ, người có trí thường mơ thấy sông hồ đầm suối, người có tín thường mơ thấy núi non thôn dã"*.

Người xưa còn cho rằng tính cách có ảnh hưởng rất lớn đến nội dung của giấc mơ. Nói rằng: *"người có tính cách kiêu căng keo kiệt"* thường mơ thấy tranh giành chiến đấu; *"người có tâm tính ganh ghét đố kỵ"* trong giấc mộng thường là truy tìm tài lợi. Nói lên những sự việc trong giấc mơ thường liên quan với tính cách. Tóm lại, tính cách khác nhau nội dung của giấc mơ cũng theo đó mà khác nhau.




**Nội dung đặc biệt**

Tà khí xâm nhập cũng là nguyên nhân quan trọng dẫn đến giấc mơ. Tà khí từ ngoài xâm phạm vào bên trong, theo các đường kinh lạc mà dẫn truyền đến các vị trí trong cơ thể, bức bách nhiễu loạn hồn phách, làm cho tinh thần không yên, thần không yên thì sinh ra mộng mị.

Tính chất âm dương trong giấc mơ thể hiện mối quan hệ âm dương của cơ thể

## 2. Giấc mơ và âm dương

### 2.1. Sự thịnh suy âm dương của các cơ quan nội tạng với giấc mơ

Hiện tượng thần bí khó giải thích trong mộng cảnh thì được sinh ra như thế nào? Những mộng cảnh khác nhau nói lên điều gì, ý nghĩa dự báo của nó ra sao? Từ hàng nghìn năm nay, chúng ta đã sử dụng toàn bộ những tri thức của loài người và đưa ra rất nhiều những luận thuyết nhằm giải thích cho hiện tượng phổ biến đặc biệt này nhưng vẫn chưa lý giải được một cách thấu đáo. Hiển nhiên, giấc mơ là một hiện tượng sinh lý hết sức phức tạp, nguyên nhân hình thành ra nó cũng cực kỳ đa dạng phong phú. Tuy vậy từ hai nghìn năm trước 《Nội kinh》 dựa vào những trạng thái của thân thể, theo sự thịnh suy của âm dương khí huyết tạng phủ đã nói lên quá trình hình thành của giấc mơ. Như trong 《Nội kinh linh khu • Dâm tà phát mộng》 có ghi: *"Phế khí hư thì khiến cho người ta mơ thấy các vật màu trắng hoặc mơ thấy binh đao khói lửa. Thận khí hư thì khiến cho người ta mơ thấy tàu thuyền chìm đắm, có lúc mơ thấy đang ở dưới nước mà sợ hãi hoảng loạn. Can khí hư thì mơ thấy cây cỏ nấm thơm, có lúc mơ thấy ở dưới cây to bóng mát. Tâm khí hư thì mơ thấy lửa cháy, mặt trời chói lọi. Tỳ khí hư thì mơ thấy ăn uống không đủ, có lúc mơ thấy tre trúc tường nhà. Tất cả đều thuộc khí hư, dương khí dư thừa âm khí không đủ"*. Vậy rõ ràng, biến hoá âm dương và sự thịnh suy tạng khí ở thân thể có liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến nội dung giấc mơ.

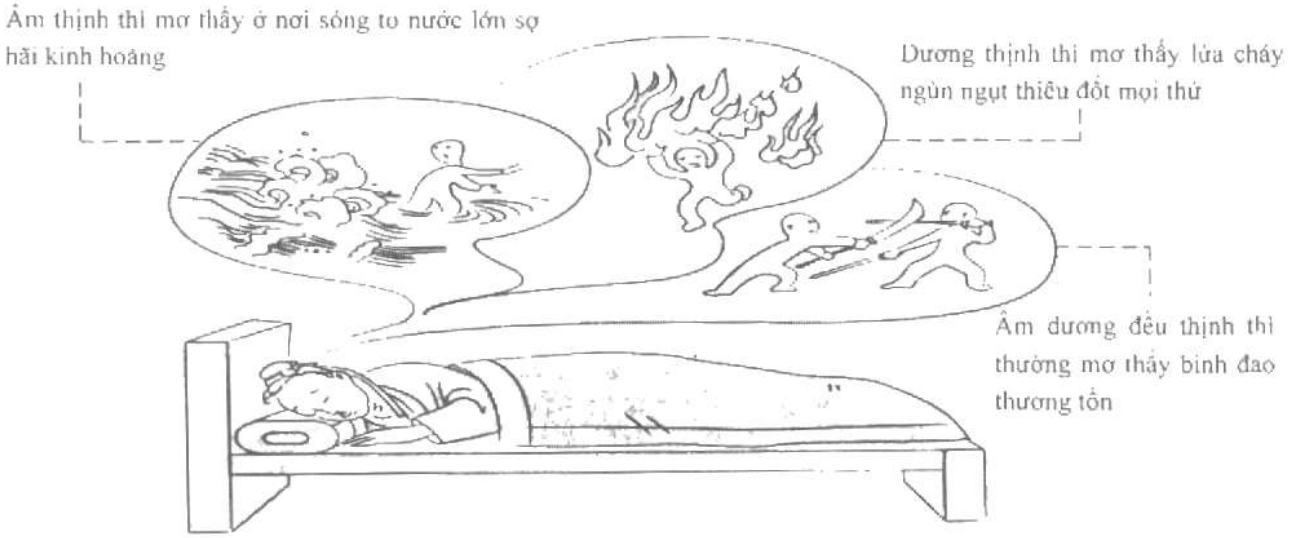
### 2.2. Nội dung giấc mơ với việc biểu hiện tình trạng sức khoẻ

Ngày nay, các chuyên gia y học trải qua thời gian nghiên cứu lâu dài đã phát hiện, ngoài nguyên nhân là các yếu tố tâm lý ra, hiện tượng ác mộng mỗi khi phát sinh thường là dấu hiệu của bệnh tật. **Trên góc độ bệnh lý học thì đa số người có bệnh tật ở cơ thể hay bệnh biến ở tinh thần trong giai đoạn ủ bệnh đều không có dấu hiệu nhận biết rõ ràng. Đặc biệt là vào ban ngày khi đại não được hoạt động mạnh mẽ, tế bào não trong tình trạng hết sức hưng phấn, rất khó để quan sát các dấu hiệu hư yếu khác thường của bệnh tình biến hoá trong cơ thể. Bởi vậy, thân thể chỉ có thể thông qua nội dung giấc mơ mà thể hiện những trục trặc hư yếu ra bên ngoài.** Khi đi ngủ, đa số các tế bào não ở trong tình trạng 'nghỉ ngơi', các hoạt động được hạ thấp tối thiểu. Lúc này những thông tin được lưu giữ trong tế bào não do những kích thích từ ban ngày được kích hoạt, khiến cho những tế bào não đó xuất hiện những trạng thái tình huống hoạt động tương ứng hình thành nên nội dung của giấc mơ.

Ở phương Tây, mọi người cho rằng trong giấc ngủ có thể mở ra những chiều hướng phát triển hoặc hình ảnh đặc biệt; người Hy Lạp cổ đại tin rằng trong giấc mơ, hai mắt sẽ nhìn ngược vào bên trong, phản ánh cho linh hồn, nên có thể nhìn sâu vào thực chất thầm kín nhất trong cơ thể, trong đó bao gồm cả sức khỏe thực sự. Bởi vậy, các nhà y học Hy Lạp thường dựa vào nội dung giấc mơ để chẩn đoán và chữa trị tật bệnh. 'Người khai sinh ra ngành y học' Hipôcrát cũng cho rằng, các trạng thái của bệnh tật cũng thông qua nội dung của giấc mơ mà biểu hiện ra bên ngoài, ví dụ như mơ thấy sông chảy thường là bệnh ở hệ tiết niệu v.v...

## Biến lý âm dương

*"Âm dương quý ở hoà hợp, âm bình ổn dương kín đáo[15], tinh thần mới trị. Nếu âm dương mất điều hoà[16], thì có thể gây ra mộng mị".*




### 2.3. Trị mộng

| | |
|---|---|
| Định tâm an thần | Mơ mộng là một loại biểu hiện của hoạt động tâm lý, tư tưởng trong giấc ngủ. 《Nội kinh》 cho rằng, giấc mơ hình thành do tà khí lục dâm xâm lăng, làm phát sinh những biến hoá ở tạng phủ, âm dương, khí huyết v.v... từ đó phản ánh ra tiềm thức ý thức của cơ thể dưới dạng 'hình ảnh giấc mơ', hình thành nên những nội dung giấc mơ khác nhau. Bất kể giấc mơ do nguyên nhân nào gây nên, nhưng có thể khẳng định rằng đều có liên quan đến 'thần không yên', vậy nên 'thần không yên là gốc của giấc mơ', bởi vậy tuy không quản lý được nguyên nhân gây nên giấc mơ nhưng giữ cho tâm an thần định là công việc đầu tiên của phép trị. |
| Phù chính đuổi tà | Quá trình giấc mơ; theo lý luận về tà chính trong 《Nội kinh》 thì do tà khí tranh đấu với chính khí mà phản ánh ra giấc mơ. Sự thắng bại của chính với tà sẽ quyết định sự tiến lui của giấc mơ. Bởi vậy, chữa trị chứng mơ cần phải giúp đỡ chính khí, đánh đuổi tà khí, tăng cường sức mạnh cho chính khí để chuyển đổi trạng thái sinh lý bệnh lý của chứng mộng mị. |
| Điều hoà âm dương | Sự phát sinh của giấc mơ, còn có một nguyên nhân quan trọng là do trạng thái cân bằng của âm dương vị phá vỡ, xuất hiện sự thiên lệch quá mức về âm hay về dương, từ đó phản ánh thành nội dung của giấc mơ. Bởi vậy, điều chỉnh âm dương, bồi bổ khuyết thiếu giảm bớt dư thừa, khôi phục trạng thái cân bằng âm dương, đó cũng là một cách thức rất quan trọng. |
| Điều chỉnh tạng phủ | Thân thể con người là một chỉnh thể hữu cơ; ngoài mối liên hệ sinh lý giữa tạng với tạng, phủ với phủ, tạng với phủ còn có mối quan hệ khăng khít giữa tạng phủ và hoạt động tinh thần tình chí. Việc điều chỉnh tạng phủ khoẻ mạnh khiến cho thần chí hoạt động được ổn định có tác dụng quan trọng đặc biệt đối với việc trị liệu chứng mộng mị. |

Âm thịnh lội nơi nước lớn mà sợ hãi, dương thịnh lửa cháy ngùn ngụt
(hiện tượng thực hư của ngũ tạng)

## 3. Khí thịnh và giấc mơ

*Do khí thịnh mà hình thành nên giấc mơ. Thường do 14 loại hình chính là: âm khí thịnh, dương khí thịnh, âm dương đều thịnh, trên thịnh, dưới thịnh, quá đói, quá no, Can khí thịnh, Phế khí thịnh, Tâm khí thịnh, Tỳ khí thịnh, Thận khí thịnh, nhiều côn trùng nhỏ ngắn, nhiều côn trùng dài.*

### 3.1. Khí thịnh và giấc mơ

《Nội kinh》 đầu tiên đưa ra luận thuyết về hiện tượng mơ mộng dưới góc độ sinh lý học lâm sàng, người đời sau chủ yếu dựa trên cơ sở của bộ y thư kinh điển này mà phát triển suy luận rộng ra. Như trong 《Tố vấn • Mạch yếu tinh vi luận》 và 《Linh khu • Dâm tà phát mộng》 nói rằng các loại khí thịnh đều dẫn đến mộng mị. Thủy là âm, cho nên mơ thấy lội ở nơi nước lớn; hoả là dương, cho nên mơ thấy lửa cháy ngùn ngụt; mộng chém giết là do âm dương trong 'trạng thái chiến đấu'. Lại do khí ở trên, khí ở dưới thiếu hụt hay dư thừa mà sinh ra các hiện tượng như: mơ thấy bay bổng hay rơi ngã xuống, mơ thấy thu giữ, mơ thấy cho đi v.v... Giấc mơ là hiện tượng phản ánh mối quan hệ giữa các thuộc tính âm dương bên trong cơ thể, tuỳ theo sự thịnh suy mạnh yếu của âm dương mà nội dung của giấc mơ được hình thành, chúng ta có thể dựa vào những dấu hiệu đó mà suy đoán ra những biến hoá bệnh lý bên trong cơ thể.

Như mơ thấy bay lượn, phiêu lãng, lên cao v.v... thì thường là người có chứng: chóng mặt, tai ù, đầu đau.

Mơ thấy khóc lóc, sợ hãi là Phế khí thịnh

Mơ thấy vui vẻ, cười nói, ngại ngần, e ngại là Tâm khí thịnh;

Mơ thấy bệnh ở vùng eo tách ra rồi lại liền lại là Thận khí thịnh;

Mơ thấy nhiều người tụ tập là trong bụng có nhiều trùng ngắn;

Mơ thấy vấp ngã, đánh đập tổn thương là trong bụng có nhiều trùng dài v.v...

### 3.2. Triệu chứng trong giấc mộng và sự điều chỉnh tạng phủ

Thân thể con người là một chỉnh thể hữu cơ thống nhất, giữa tạng với tạng, phủ với phủ, tạng với phủ có mối liên hệ sinh lý lẫn nhau; giữa tạng phủ và hoạt động tinh thần tình chí lại có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Việc điều chỉnh tạng phủ khoẻ mạnh khiến cho thần chí hoạt động được ổn định có tác dụng quan trọng đặc biệt đối với việc trị liệu chứng mộng mị. 《Linh khu • Dâm tà phát mộng》 đã truy xét kỹ lưỡng mối quan hệ giữa giấc mơ với hiện tượng khí thịnh ở năm tạng: *"Can khí thịnh thì mơ thấy giận dữ; Phế khí thịnh thì mơ thấy sợ hãi than khóc; Tâm khí thịnh thì mơ thấy khủng hoảng khóc thương; Tỳ khí thịnh thì mơ thấy ca nhạc, thân thể nặng nề khó cử động; Thận khí thịnh thì mơ thấy eo lưng chia tách không thuộc về mình》. Bởi vậy, cần phân biệt chính xác bệnh thuộc tạng phủ nào và sự hàn nhiệt hư thực của nó ra sao; đồng thời còn cần chú ý mối liên hệ giữa lẫn nhau giữa tạng phủ với các giấc mơ, dựa vào đó có thể phán đoán chính xác nguyên nhân gây ốm đau, để kịp thời chữa trị. Như, Tâm khí*[74] *thiếu hụt cần ích khí an thần, Tâm huyết*[143] *thiếu hụt cần dưỡng huyết an thần, Tâm Thận bất giao*[368] *cần khơi thông mối liên lạc giữa Tâm Thận; Tâm hư Đởm khiếp cần tráng Đởm trấn kinh an thần định chí; Tâm hoả vượng thịnh cần thanh Tâm tả hoả v.v...*

## 3.3. Khí của ngũ tạng thịnh với nội dung giấc mơ

*a. Can → Can khí thịnh*

*Mơ thấy giận dữ: Can tàng hồn, ở chí là giận dữ, tính thích điều đạt, chủ việc sơ tiết, Can khi thịnh làm mất đi sự điều đạt, cho nên mơ thấy nóng nảy dễ giận dữ.*

*b. Tâm → Tâm khí thịnh*

*Mơ thấy khóc lóc, kinh khủng, bay lượn trên không: Tâm tàng thần, ở chí là ưu sầu, tại âm thanh là cười, Tâm mạch không thông sướng, cho nên mơ thấy cười mãi không thôi.*

*c. Phế → Phế khí thịnh*

*Mơ thấy sợ hãi, khóc lóc, bay nhảy: Phế chủ khí, quản lý việc hô hấp, tàng chứa phách, tại âm thanh là khóc, tại chí là khủng hoảng. Cho nên Phế khí thịnh thì phách không có nơi nương tựa nên hay cười mà sợ ngại.*

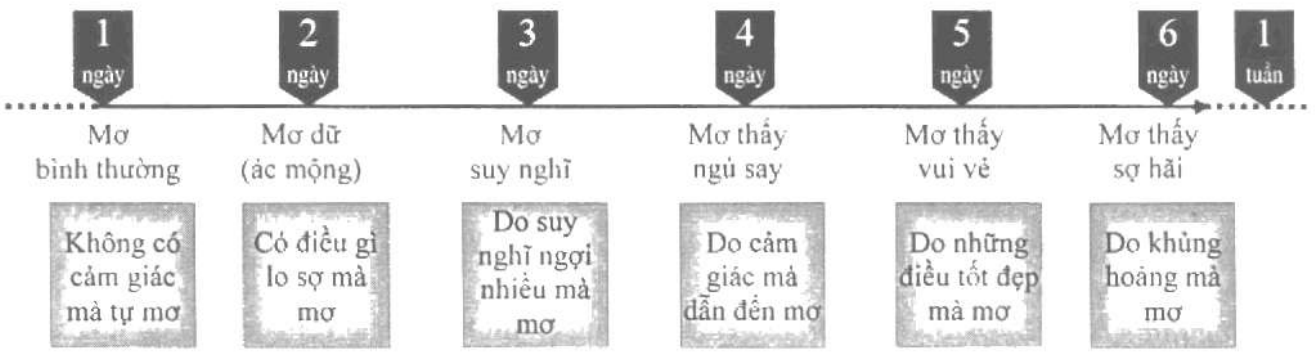
*d. Tỳ → Tỳ khí thịnh*

*Mơ thấy ca nhạc, thân thể nặng nề khó cử động: Tỳ chứa đựng ý, tại âm thanh là ca hát. Nếu công năng vận hoá của Tỳ khí thất thường thì thuỷ thấp sẽ đình trệ ở cơ thịt, sinh ra mơ thấy cơ thể nặng nề mà rất khó cử động.*

*e. Thận → Thận khí thịnh*

*Mơ thấy eo lưng tách rời không còn thuộc thân thể: Eo là phủ của Thận, cho nên Thận khí thịnh thì thường mơ thấy eo và cột sống tách rời ra không còn thuộc thân thể nữa.*

## 3.4. Nội dung giấc mơ phản ánh hoạt động tinh thần của chúng ta



Phế hư đổ vật trắng, Thận hư đầm lầy đen, Tâm hư lửa rực cháy, Tỳ hư ăn uống no

## 4. Giấc mơ và khí hư

*Ngũ tạng khí hư dẫn đến mơ. Chủ yếu có Phế khí hư, Thận khí hư, Can khí hư, Tâm khí hư, Tỳ khí hư năm loại, lại dựa vào được thời hay không được thời mà chia tiếp thành 10 loại.*

### 4.1. Giấc mơ và khí hư

*Trời có bốn mùa và năm hành. Đó là Xuân sinh, Hạ trưởng, Thu thu, Đông tàng; mùa Đông thuộc thuỷ cho nên lạnh, mùa Hè thuộc hoả nên nắng nóng, mùa Thu thuộc kim nên khô ráo, mùa Xuân thuộc mộc nên gió, ngày Trưởng hạ thuộc thổ nên ẩm thấp. Tự nhiên có bốn mùa ngũ hành, con người thì có năm tạng, hoá thành năm khí. Vui giận làm tổn thương khí, nắng lạnh làm hao thương hình. Con người nếu không điều tiết được sự vui giận, nóng lạnh lại quá độ ắt sẽ sinh ra cơ thể không chắc khoẻ, "năm loại lao lực làm tổn thương"*, tình cảm không ổn định, vui giận thất thường, tự nhiên sẽ ảnh hưởng đến công năng của nội tạng. Tâm tình căng thẳng hoặc hưng phấn quá độ, con người vui quá độ thường sinh ra buồn mà chịu kết quả không tốt do tâm tạng bị ảnh hưởng, mà công năng của Tâm là thúc đẩy huyết mạch, nếu dựa vào người đó mà nói, ắt là thân thể tiều tuỵ mà không tinh anh được. Người tính tình bi quan, tất nhiên dẫn đến khí của tạng Phế hư yếu, Phế quản lý hô hấp và da dẻ của toàn thân nên nhất định da dẻ bên ngoài cơ thể sẽ thô ráp, lông tóc rơi rụng mà không tươi nhuận. Ở chương trước chúng ta đã nói về biến hoá của tính tình ảnh hưởng đến năm tạng, nhưng ngũ tạng không khoẻ mạnh không chỉ thể hiện ra bên ngoài thể hình, mà còn phản ánh qua giấc mơ ở trong giấc ngủ.

Như mơ thấy đồ vật màu trắng, sự việc bi thảm, hay mơ thấy người chết, giết người, máu chảy lênh láng, đều là Phế khí hư;

Mơ thấy tầu thuyền, chết đuối là Thận khí hư;

Mơ thấy có cây hoa nấm là Can khí hư;

Mơ thấy chữa cháy hay mơ thấy mặt trời, sấm chớp là Tâm khí hư;

Mơ thấy ăn uống không đủ là Tỳ khí hư v.v...

### 4.2. Bổ xung sự thiên suy

Đối với khí hư và âm dương thiên suy, âm hoặc dương một trong hai phương diện hư tổn thiếu hụt, như âm hư, dương hư hoặc âm dương đều hư; cần dùng phương pháp bồi bổ vào những chỗ thiếu hụt để phòng trị. 《Nội kinh》 có nói: *"Thiếu khí thì co quắp, khiến cho người ta mê loạn, thậm chí hôn mê"*. Trương Giới Tân trong 《Loại kinh • Mộng mị》 có nói: *"Ba kinh dương chia cách đoạn tuyệt, thì âm thiếu hụt ở trên; Ba kinh âm vi nhược, thì dương thiếu hụt ở dưới"*. Xuất hiện các chứng hư nhiệt âm hư dương cang mà mộng mị, cần phải bổ âm để chế dương; dương khí hư không có khả năng khống chế âm, xuất hiện các chứng thiên lệch về âm hàn mà sinh ra mộng mị, cần phải bổ dương để chế âm; Âm dương đều hư thì cần bồi bổ cả âm lẫn dương.

## 4.3. Khí hư và mộng cảnh của con người

**Người Phế khí hư** → **Thường mơ thấy các binh khí sắc nhọn bằng kim loại và các sự việc đâm chém chết người.**
Nếu mơ vào ngày mùa Thu, thì thường mơ thấy quân lính của hai bên giao chiến, hay đánh nhau với người khác. — mùa Thu thuộc kim

**Người Thận khí hư** → **Thường mơ thấy thuyền bè chìm đắm, hay lội bơi dưới nước**
Nếu vào mùa Đông thì sẽ mơ thấy tự mình vật lộn trong dòng nước lớn hay ở trên băng tuyết mà sợ hãi kinh hoàng. — mùa Đông thuộc thuỷ

**Người Can khí hư** → **Thường mơ thấy kỳ hoa dị quả, nấm lạ cây hay**
Nếu vào mùa Xuân sẽ thường mơ thấy đi ở trong rừng cây um tùm, núi sâu rậm rạp. — mùa Xuân thuộc mộc

**Người Tâm khí hư** → **Thường mơ thấy lửa cháy nghi ngút hoặc đương vật của người con trai**
Nếu vào mùa Hè thì mơ thấy lửa lớn cháy rừng, các việc cứu lửa dập lửa. — mùa Hè thuộc hỏa

**Người Tỳ khí hư** → **Thường mơ thấy đói khát muốn ăn**
Nếu vào tháng Tám, tháng Chín thường mơ thấy các kiến trúc nhà cửa, động đất rung chuyển. — ngày Trưởng Hạ thuộc thổ

## 4.4. Đông y lý giải giấc mơ thế nào?

Liệu pháp chữa trị theo giấc mơ là phương pháp tiến hành phân tích và giải thích dựa vào giấc mơ, từ đó giúp đưa ra phương pháp chữa trị phù hợp đối với từng cơ thể, tâm lý con người.

Thời gian giải thích giấc mơ, thường vào khoảng nửa tiếng hoặc một tiếng trước khi trời sáng. Phân tích giấc mơ tốt nhất để người bệnh kể lại nội dung giấc mơ, phải hết sức chú ý đến những biến hoá tình cảm trong nội dung câu chuyện, nắm bắt được xu hướng tình cảm của người bệnh, mỗi khi giải thích giấc mơ để tiến hành trị liệu, cần cùng với người bệnh đưa ra kết luận, để cho người bệnh có thể nắm bắt và giải thích được các vấn đề trị liệu giấc mơ, sau đó mới ghi chép.

***Liệu pháp giải thích giấc mơ***

**1** Giải quyết từ từ những vấn đề tình cảm căng thẳng của bệnh nhân
- (1) Không cần phải tiến hành ở văn phòng hay bệnh viện
- (2) Có thể tiến hành chẩn liệu trong nhà

**2** Động viên bệnh nhân tự kể nội dung giấc mơ của mình
- (1) Thường dùng phương thức mở rộng vấn đề
- (2) Không cần hỏi đến ngóc ngách của vấn đề

**3** Cơ bản là tìm hiểu trạng thái bệnh lý và sinh lý
- (1) Nguyên nhân phát bệnh
- (2) Quá trình phát triển của bệnh tật
- (3) Tình huống chẩn đoán trị liệu trong quá khứ

**4** Thông qua phân tích, đưa ra phương án giải thích giấc mơ và chữa trị
- Đưa ra những vấn đề cụ thể

Kết luận

## 5. Tà trú ngụ với giấc mơ

### 5.1. Tà trú ngụ với giấc mơ

Là tà khí trú ngụ trong các cơ quan nội tạng gây nên mộng mị. Chủ yếu tà khí ở 15 vị trí là: ở Tâm, ở Phế, ở Can, ở Tỳ, ở Thận, ở Bàng quang, ở Đại trường, ở Tiểu trường, ở Đởm, ở cơ quan sinh dục, ở cổ, ở cẳng chân, ở đùi vế, và ở dạ con.

Như mơ thấy núi cao lửa cháy ngùn ngụt là tà khí xâm phạm Tâm, dẫn đến Tâm khí hư yếu;

Mơ thấy núi non trùng điệp và đầm hồ rộng lớn, là tà khí phạm vào Tỳ, gây nên Tỳ khí thiếu hụt;

Mơ thấy bay lượn trên không trung, là tà khí phạm vào Phế, gây nên Phế khí thiếu hụt;

Mơ thấy lội chìm dưới nước hoặc chết ngạt trong nước, là tà khí phạm Thận, dẫn đến Thận khí hư hãm;

Mơ thấy đi lang thang các nơi là tà khí phạm vào Bàng quang;

Mơ thấy người ở vùng thôn quê đồng ruộng là tà khí xâm phạm vào Đại trường;

Mơ thấy ở giữa đám đông, giao thông đông đúc là tà khí xâm phạm vào Tiểu trường;

Mơ thấy giao hợp là tà khí xâm phạm vào cơ quan sinh dục;

Mơ thấy đi chạy gấp rút mà không tiến lên phía trước được, là tà khí xâm phạm vào cẳng chân;

Mơ thấy quỳ gối lễ vái, là tà khí xâm phạm vào đùi và bắp tay;

Mơ thấy đại tiện hoặc tiểu tiện, là tà khí xâm phạm vào Bàng quang hoặc Trực tràng v.v...

### 5.2. Phù chính đuổi tà

Trong quá trình mơ, nếu theo mối quan hệ giữa chính tà mà nói, thì chính khí và tà khí là hai mặt mâu thuẫn luôn tranh đấu với nhau trong quá trình mơ mộng. Tà chính chiến đấu đến khi thắng bại, sẽ quyết định sự tiến lui của giấc mơ. Nếu thấy hiện tượng mộng mị do tà trú ngụ, thì cần phải phù chính đuổi tà, thay đổi tương quan lực lượng giữa chính và tà, giúp chính khí mạnh mẽ để diệt trừ tà khí, làm thay đổi quá trình bệnh lý của giấc mơ. Bởi vậy trong 《Linh khu • Dâm tà phát mộng》 có đưa ra nguyên tắc chữa trị chứng mộng mị là: *"Phù chính đuổi tà"* tức là bổ sung cho những gì khuyết thiếu, giảm bớt những thứ dư thừa. 《Nội kinh》 gọi chung cho những nguyên nhân dẫn đến mộng mị là: dâm tà, chính tà, quyết khí v.v... Trong 《Linh khu》 cũng có một chương chuyên bàn luận về vấn đề mộng mị đó là chương 《Dâm tà phát mộng》 . Khái quát hai loại nguyên nhân do tà khí gây bệnh mộng mị nguyên phát và kế phát. Trước hết thường do ba phương diện chính đó là: thân thể bên ngoài bị kích thích, cơ quan bên trong bị kích thích và biến hoá tinh thần tình cảm. Nếu mộng mị do ngoại cảm thì cần 'giải biểu an thần', nếu do thất tình nội thương gây mộng mị thì cần 'điều thần an thần', nếu do loại trùng dài gây mộng mị thì cần 'sát trùng an thần'. Sau đó mới bao quát đến hai phương diện chủ yếu là ứ huyết và đờm ẩm, trị liệu nên 'hoạt huyết hoá ứ', 'trừ đờm hoá ẩm'.

## 5.3. Nội dung giấc mơ nói lên các vấn đề hư thực của năm tạng

1. Mơ thấy núi cao lửa cháy ngùn ngụt → tà khí xâm phạm Tâm

2. Mơ thấy núi non trùng điệp và đầm hồ rộng lớn → tà khí phạm vào Tỳ

3. Mơ thấy bay lượn trên không trung hoặc các đồ vật kim loại → tà khí phạm vào Phế

4. Mơ thấy lội chìm dưới nước → tà khí phạm Thận

5. Mơ thấy lửa thiêu đốt thân thể → tà khí phạm Vị

## 5.4. Chẩn đoán qua giấc mơ của Đông y

Do chẩn đoán qua giấc mơ căn cứ vào sự kể lại của người bệnh, tứ chẩn hợp tham, tiến hành chẩn đoán và trị liệu.

Bước 1: Biện luận sinh lý và bệnh lý của giấc mơ

Bước 2: Biện luận nguyên nhân của giấc mơ

Bước 3: Biện luận lượng thông tin có trong giấc mơ

Bước 4: Biện luận nội dung của giấc mơ

Chẩn đoán qua giấc mơ, lấy nguyên tắc trị liệu chủ yếu là điều chỉnh tạng phủ âm dương, nếu thực thì tả đi, nếu hư thì bổ vào.

Trong giấc mơ thấy có điều khó nói, do khí huyết trở trệ gây nên

## 6. Cơ thể vướng vít với giấc mơ

### 6.1. Cơ thể vướng vít với giấc mơ

Cơ thể vướng vít với giấc mơ, đó là chỉ khi đi ngủ có những vật thể lạ làm vướng víu thân thể, khiến cho khí huyết vận hành bị cản trở mà hình thành nên nội dung của giấc mơ. 《Liệt tử • Chu Mục Vương》 nói: *"Đi ngủ mang theo sách vở vướng víu thì mơ thấy rắn, chim bay trong lồng thì mơ thấy bay lượn. Đó là do cảm ứng từ các vật thể bên ngoài"*.

Mơ thấy rắn: thường thấy ở người ngủ trên đệm vướng víu, khiến cho lưng bị kéo mút, khí huyết trở trệ mà sinh ra.

Mơ thấy cố hết sức nói mà không nói được thành tiếng: thường do trong miệng có vật gì đó, khiến cho khí huyết ở vùng miệng trở trệ mà gây ra.

Mơ thấy ở trên cao mà rơi ngã xuống: thường do nằm bị dốc đầu xuống, đầu cổ bị áp lực, khí huyết trở trệ mà sinh ra;

Mơ thấy hổ báo: thường do đệm không bằng phẳng hoặc do mặc quần áo dày đi ngủ, huyết ở vùng lưng vận hành không thông sướng gây nên;

Mơ thấy thân thể treo lộn ngược: thường do đầu tóc bị vật gì đó cột chặt hay vướng víu, khiến cho khí huyết ở vùng đầu lưu thông không thông đạt mà gây nên;

Các hiện tượng kể trên thường do các vị trí cục bộ bị đè nén, vướng vít, khiến cho khí huyết bị cản trở, bởi vậy mới gọi là mơ do thân thể bị vướng víu.

### 6.2. Ý nghĩa việc chẩn đoán trị liệu của Đông y đối với giấc mơ

Từ xưa đến này, các nhà khoa học phương Tây đã rất chú ý tìm hiểu, nghiên cứu về giấc mơ, họ đã vận dụng hầu hết các kiến thức về y học, tâm lý học, sinh vật học và thậm chí vũ trụ học... nhằm khám phá, lý giải cơ chế và nguồn gốc của những giấc mơ. Năm 1900 nhà tâm lý học người Áo, Sigmund Freud (1865-1939) đề xuất phương pháp phân tích tinh thần. Trong 《Lý giải giấc mơ》 ông đã đề xuất: *"Giấc mơ là những nguyện vọng thầm kín trào ra khi cơ thể trong trạng thái ngủ"*. Từ đó sáng lập học thuyết giấc mơ là do những ham muốn của sinh vật. Theo thời gian, khoa học phát triển mạnh mẽ, các học giả dựa vào phân tích điện não đồ trong khi đi ngủ đã đưa ra cơ chế: *"giấc mơ là một hiện tượng đặc biệt của giấc ngủ; trong khoảng thời gian này, sóng điện não hiện lên nhanh gấp, phản ánh vùng vỏ đại não đang ở trạng thái hoạt động khẩn trương, chính do nguyên nhân này mà giấc mơ hình thành"*. Hiện nay, việc vận dụng khoa học kỹ thuật đối với nghiên cứu cơ lý của giấc mơ là rất tiên tiến và qui mô. Nhưng kết quả thu được là chưa hoàn toàn đầy đủ, vẫn chỉ tập trung ở việc nghiên cứu cơ chế bệnh lý của giấc mơ, còn đối với việc miêu tả hết sức đa dạng các hiện tượng diễn ra trong giấc mơ thì vẫn còn hạn chế.

Nhưng từ cách đây khoảng hai nghìn năm, 《Nội kinh》 đã tiến hành nghiên cứu giải thích kết hợp với chẩn đoán và trị liệu đối với hiện tượng mơ khi đi ngủ. Trong đó chứa đựng những kinh nghiệm phong phú, vận dụng rộng rãi những hiểu biết về mộng cảnh trong ứng dụng chẩn đoán và trị liệu, Đông y cho rằng *"cơ sở phát sinh giấc mơ là ở sự thiên lệch thịnh suy trong tạng phủ khí huyết"*; bởi vậy cơ chế sinh lý của giấc mơ có liên quan mật thiết với biến hoá của âm dương khí huyết tạng phủ trong cơ thể.

## 6.3. Cơ thể vướng víu hình thành nội dung giấc mơ

Cơ thể vướng víu với giấc mơ, thường do các vị trí cục bộ của cơ thể bị đè nén kích thích, khiến cho khí huyết vận hành bị cản trở mà gây nên.

| | |
|---|---|
| 1. Mơ thấy rắn | **Thường thấy ở người ngủ trên đệm vướng víu, khiến cho lưng bị kéo mút, khí huyết trở trệ mà sinh ra.** |
| 2. Mơ thấy cố hết sức nói mà không nói được thành tiếng | **Thường do trong miệng có vật gì đó, khiến cho khí huyết ở vùng miệng trở trệ mà gây ra.** |
| 3. Mơ thấy ở trên cao mà rơi ngã xuống | **Thường do nằm bị dốc đầu xuống, đầu cổ bị áp lực, khí huyết trở trệ mà sinh ra;** |
| 4. Mơ thấy hổ báo | **Thường do đệm không phẳng hoặc quần áo cộm vướng, khiến cho huyết vận hành ở vùng lưng không thông sướng gây nên;** |
| 5. Mơ thấy thân thể treo lộn ngược | **Thường do đầu tóc bị vật gì đó cột chặt hay vướng víu, khiến cho khí huyết ở vùng đầu lưu thông không thông đạt mà gây nên;** |

## 6.4. Trị liệu Đông y đối với các chứng mộng mị

| | |
|---|---|
| Phương pháp định tâm an thần | Mộng là một dạng hoạt động tinh thần trong giấc ngủ, chứng mộng mị cũng do 'thần không yên' mà gây nên, bởi vậy phương pháp quan trọng nhất trong trị liệu là *định tâm an thần*. |
| Phương pháp dưỡng huyết an thần | Tâm chủ huyết mạch, tàng chứa thần. Tâm huyết không đầy đủ, thì thần không được giữ gìn mà phát sinh mộng mị khi đi ngủ. Bởi vậy mộng mị quá nhiều cần trị liệu bằng cách *dưỡng huyết an thần*. |
| Phương pháp ích khí an thần | Tâm khi thiếu hụt, thần mất nguồn nuôi dưỡng thì mộng mị không yên, dương khí hư không thể dưỡng thần thì giấc ngủ hay mơ. Bởi vậy, trị liệu cần dùng phương pháp *ích khí an thần*. |
| Phương pháp giao thông Tâm Thận | Thuỷ hoả phụ giúp cho nhau, Tâm Thận giao thông với nhau. Nếu bẩm sinh thiếu hụt hay lao động mệt nhọc quá mức, Tâm Thận không liên lạc được với nhau mà khiến cho tinh thần tán loạn. Bởi vậy cần dùng phương pháp *giao thông Tâm thận* để trị liệu. |
| Phương pháp sơ Can giải uất | Can chủ về sơ tiết, thích điều đạt, chứa đựng hồn. Nếu Can khí uất kết làm mất đi sự điều đạt, thậm chí hoá hoả bốc lên trên, thì Can hồn không yên, hồn phách sẽ tán loạn. Lúc này thích hợp với phương pháp *sơ Can giải uất*. |
| Phương pháp thanh nhiệt tả hoả | Hoả nhiệt tà là những nguyên nhân thường phát sinh mộng mị. Nhiệt phát sinh mộng mị, lại chia ra các dạng nhiệt ở cơ biểu, nhiệt ở tạng phủ, hư hoả, thực hoả, ở Can hay ở Tâm khác nhau. Bởi vậy *thanh nhiệt tả hoả* cũng là một phương pháp thường dùng để chữa trị chứng mộng mị |

# CHƯƠNG 10

# Âm dương ngũ hành với thể chất

《Nội kinh》 từ cách đây hơn hai nghìn năm đã đi sâu nghiên cứu và có những luận điểm sâu sắc về học thuyết thể chất. Nó vận dụng học thuyết ngũ hành, kết hợp với các phương diện đặc trưng như sắc màu, hình thể, bẩm tính, thái độ, khả năng thích ứng với thế giới bên ngoài... tổng kết thành các loại hình thể chất, làm căn cứ phân loại cho đến tận bây giờ.

# Đồ hình minh hoạ

- Tạng phủ, kinh lạc, hình thể
- Bàn lại về tinh, khí, huyết, tân dịch
- Thân Tâm thống nhất
- Dương nhiều âm ít là đúng hay âm nhiều dương ít là đúng?
- Phân loại đại chúng theo năm hình
- Dùng tạng phủ phân thể chất
- Khí huyết đầy đủ có thể phản ánh ở tay lông tóc
- Tính tình với phân loại thể chất

# 1. Tạng phủ, kinh lạc, hình thể

*Tạng phủ, kinh lạc, hình thể ba yếu tố đó có liên hệ chặt chẽ với nhau, tất cả đều hình thành nên cơ sở kết cấu của thể chất. Nếu không có tạng phủ, thì kinh lạc hình thể không thể sinh ra; không có kinh lạc thì tạng phủ hình thể không thể liên hệ; không có hình thể thì tạng phủ kinh lạc không lấy gì để thể hiện. Cả ba yếu tố đó không thể thiếu một loại nào, chúng cùng hình thành nên thể chất của con người.*

## 1.1. Thể chất

Thể chất, chịu ảnh hưởng của yếu tố di truyền tiên thiên và các nguyên nhân sinh hoạt hậu thiên, hình thành nên một cá thể có đặc thù về hình thái và công năng tương đối ổn định. Người xưa, đã sớm nhận biết được thể chất của mỗi cá thể là khác nhau. Như nhà y học Hy Lạp cổ Hyppocratẽs cho rằng thể dịch trong cơ thể có bốn loại khác nhau, dựa vào so sánh những khác nhau đó mà chia ra bốn loài hình thể chất: ① Thể chất nhiều huyết; ② Thể chất nước mật; ③ Thể chất niêm dịch; ④ Thể chất ức uất. Đó là sự phân loại thể chất sớm nhất được thế giới công nhận. Đông y học cũng hết sức coi trọng tính khác biệt giữa các thể chất, 《Nội kinh》 đã đi sâu nghiên cứu về thể chất, nó không những chú ý đến tính khác biệt giữa các cá thể mà còn phân chia thể chất thành các loại hình khác nhau, từ đó áp dụng xuyên suốt vào các phương diện sinh lý, bệnh lý, chẩn đoán, trị liệu, dưỡng sinh v.v... có ảnh hưởng rất lớn đối với việc nghiên cứu và phát triển học thuyết thể chất sau này.

## 1.2. Ba yếu tố hình thành kết cấu thể chất

### a. Tạng phủ

Học thuyết tạng tượng cho rằng, tạng phủ là trung tâm của các hoạt động sinh lý trong cơ thể, mọi cơ thể đều lấy ngũ tạng làm trung tâm, liên hệ với lục phủ mà trong ngoài hình thành các tổ chức cơ quan. Bởi vậy, tạng phủ là nhân tố căn bản quyết định thể chất. Trên cơ sở bẩm thụ tiên thiên, thể chất hơn kém, chủ yếu là chỉ tạng Thận mạnh hay yếu. Tạng Thận thịnh hay suy, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến sự thịnh suy của các cơ quan khác trong cơ thể, theo đó mà những hệ thống cơ năng và hình thể cũng biến đổi. Ngoài ra, nhân tố hậu thiên cũng là một yếu tố ảnh hưởng quan trọng đến thể chất, nó chủ yếu biểu hiện ở cơ, công năng mạnh hay yếu của Tỳ Vị.

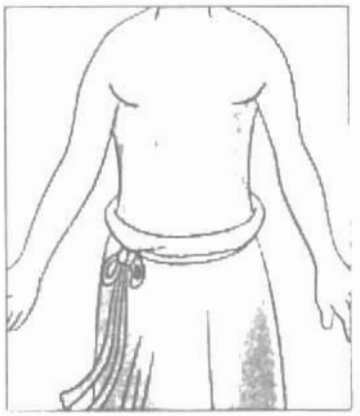
### b. Kinh lạc

Kinh lạc bên trong liên thuộc với tạng phủ, bên ngoài liên lạc với tay chân gân cốt, là con đường vận hành khí huyết âm dương của cơ thể. Thể chất không chỉ được quyết định ở công năng mạnh hay yếu của từng tạng phủ, mà còn phụ thuộc vào sự phối hợp hoạt động của các tạng phủ đó với nhau. Kinh lạc chính là kết cấu cơ bản liên hệ giữa tạng, phủ và mọi bộ phận khác. Thể chất mạnh yếu hơn kém, thông qua ngoại hình bên ngoài mà biểu hiện ra, mà kinh lạc lại đảm trách nhiệm vụ vận chuyển phân bố khí huyết âm dương giữa trong với ngoài, để cung dưỡng cho hình thể.

### c. Hình thể

*"Hình thể biểu hiện ra bên ngoài, tạng phủ ẩn chứa bên trong, vậy làm sao biết được sự thịnh suy của tạng phủ? Chỉ cần quan sát hình thể là biết"*. Khí huyết âm dương của các cơ quan bên trong thịnh vượng, kinh lạc vận hành thông sướng thì hình thể đầy đặn tráng kiện, nói lên thể chất tốt; Nếu khí huyết âm dương của nội tạng suy yếu, kinh lạc không thông sướng thì hình thể yếu mềm hư nhược, nói lên thể chất kém. Các tình huống hình thể không chỉ phản ánh sự thịnh suy khí huyết âm dương của nội tạng mà còn có quan hệ trực tiếp đến sức sống của con người. Bởi vậy trên thực tế hình thể có tham gia vào việc hình thành thể chất.

## Tạng phủ, kinh lạc, hình thể



Tạng phủ, kinh lạc, hình thể ba cái đó có liên quan chặt chẽ với nhau; là kết cấu cơ sở hình thành thể chất

d. Hình thể theo nghĩa hẹp

Chỉ 'ngũ thể' tức là năm loại kết cấu tổ chức gồm: da, thịt, gân, xương, mạch.

e. Hình thể theo nghĩa rộng

Là tên gọi chung cho toàn bộ cơ thể, hay mọi hình thái kết cấu của tổ chức, bao gồm: đầu mặt, cổ gáy, thân mình, tay chân, tạng phủ...

Hình thể phải dựa vào sự cung cấp tinh khí do tạng phủ hoá sinh mới có thể duy trì hoạt động sinh lý bình thường.

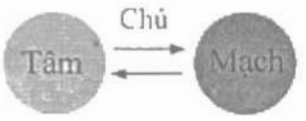
Tạng phủ rất dễ bị tổn thương, phải nhờ đến hình thể bảo vệ bên ngoài mới tránh được sự xâm hại mà tồn tại.

Giữa tạng phủ và hình thể, tồn tại lẫn nhau mà không thể chia cắt được.

Kinh lạc là cầu nối giữa tạng phủ và hình thể. Mọi tinh khí do tạng phủ hoá sinh phải thông qua kinh lạc vận chuyển phân bố mới có thể đến các vị trí trong cơ thể mà nuôi dưỡng được hình thể.

Sau khi tà khí từ bên ngoài xâm nhập, sẽ theo các đường kinh mà vào đến tạng phủ. Tạng phủ bị bệnh biến cũng thông qua đường kinh mà ảnh hưởng đến hình thể. Có thể thấy, giữa hình thể, tạng phủ và kinh lạc có quan hệ ảnh hưởng chặt chẽ với nhau về mọi mặt sinh lý, bệnh lý.

Theo 'ngũ thể' mà nói, thì mỗi tạng trong 'ngũ tạng' đều có quan hệ mật thiết tương ứng với một thể nhất định.




Mạch, là huyết mạch hay ống mạch, đường mạch, có khi gọi nhầm là 'kinh mạch'; là con đường vận hành khí huyết nên còn gọi là 'huyết phủ'.

# 2. Tinh, khí, huyết, tân dịch

*Thể chất phản ánh sức hoạt động trong cuộc sống hay sức sống. Mà vật chất cơ bản duy trì sức sống lại là tinh, khí, huyết, tân dịch. Tạng phủ, kinh lạc, hình thể tuy là kết cấu cơ sở hình thành nên thể chất, nhưng cần phải dựa trên điều kiện có đầy đủ tinh, khí, huyết, tân dịch mới có thể phát huy tác dụng. Những vật chất cơ bản này được sản sinh và chứa đựng trong tạng phủ, do kinh lạc vận hành từ trong đưa ra ngoài, mới có thể bồi đắp cho hình thể.*

## 2.1. Vật chất cơ bản ảnh hưởng đến thể chất

### a. Tinh

Là vật chất cơ bản cấu tạo nên thân thể và duy trì hoạt động của sự sống. Tinh gồm hai loại: Một là tinh của tiên thiên: là tinh sinh dục, là vật chất cơ sở của sự nối tiếp nòi giống. Hai là tinh của hậu thiên: do đồ ăn thức uống được Tỳ Vị hoá sinh mà thành, tinh của hậu thiên giúp duy trì các hoạt động sống, là dạng vật chất luôn trao đổi hàng ngày, khiến cho cơ thể sinh trưởng lớn mạnh. Việc đầy đủ hay thiếu hụt tinh của hậu thiên, có quan hệ trực tiếp đến việc thịnh suy của khí huyết, quan hệ đến công năng hoạt động bình thường hay không bình thường của các tạng phủ, quan hệ đến sức đề kháng của cơ thể mạnh hay yếu. Khi bình thường, tinh khí của tạng phủ đầy đủ thì được dồn chứa ở Thận, khi cơ năng sinh trưởng phát dục đầy đủ thì tinh của hậu thiên có thể biến thành tinh của sinh dục.

### b. Khí

Khí cũng chia ra tiên thiên và hậu thiên. Khí trực tiếp làm ôn dưỡng tạng phủ, là nguồn động lực thúc đẩy công năng hoạt động của các tạng phủ. Sự thịnh suy và tình huống vận hành của khí là khác nhau, bên trong thì do đặc tính của tạng phủ mà khác nhau, bên ngoài do đặc trưng hình thể mà khác nhau, cùng là sự khác nhau của thể chất. Khí còn là nguồn lực trực tiếp quan trọng chế ngự ngoại tà, đề kháng tật bệnh. Thể chất mạnh yếu thể hiện ở chân khí thịnh hay suy và biểu hiện ở khả năng chế ngự tà độc, đề kháng bệnh tật của từng cá nhân. Bởi vậy người xưa còn gọi thể chất là 'khí chất'.

### c. Huyết

Là huyết dịch trong cơ thể, là một trong những chất cơ bản cấu thành cơ thể và duy trì hoạt động sống của con người. Huyết do vật chất tinh tuý trong thực phẩm được Tỳ Vị hoá sinh mà hình thành. Huyết được Tâm thúc đẩy, được khí dẫn truyền, vận hành không ngừng nghỉ trong kinh lạc. Huyết: bên trong thì đi tới mọi tạng phủ, bên ngoài thì đến khắp da thịt lông tóc, nuôi dưỡng và tưới nhuận cho toàn cơ thể, duy trì hoạt động sống bình thường cho con người. Nếu huyết dồi dào sung mãn thì ngoại hình sẽ cường tráng, gân cốt có lực là điều kiện quan trọng của thể chất khoẻ mạnh. Sự đầy vơi và trạng thái vận hành của huyết, tuỳ theo từng người mà khác nhau, từng kinh lạc mà khác nhau, và cũng tuỳ theo từng thể chất mà khác biệt.

### d. Tân dịch

Tân dịch nuôi dưỡng cho các tổ chức khí quan tạng phủ, hình thành cùng với huyết dịch, có mối quan hệ hoá sinh lẫn nhau với khí, bởi vậy tân dịch cũng là một nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến thể chất. Tân dịch ngoài tác dụng tư nhuận dinh dưỡng có ảnh hưởng đến thể chất ra, việc trao đổi chất của tân dịch bình thường hay không cũng có quan hệ chặt chẽ đến thể chất.

## Bàn lại về tinh, khí, huyết, tân dịch

| | |
|---|---|
| **Tinh** | Tinh là vật chất cơ bản cấu thành nên thân thể và duy sự hoạt động sống cho thân thể. *"Sự sinh và sống của con người liên quan đến tinh"*. Tinh bao gồm tinh của tiên thiên và tinh của hậu thiên. *"Bẩm thụ từ cha mẹ, đầy đủ ở tinh chất của đồ ăn thức uống mà tàng chứa ở tạng Thận gọi là tinh tiên thiên. Do ăn uống mà hoá sinh thành tinh gọi là tinh của thuỷ cốc. Tinh của thuỷ cốc phân bố ở khắp các tổ chức ngũ tạng lục phủ, còn gọi là tinh của ngũ tạng lục phủ. Nó đều là vật chất cơ bản hình thành và duy trì mọi hoạt động sống"*. |
| **Khí** | Là một phạm trù triết học mang nghĩa trừu tượng và bao quát của phương Đông. Trong Đông y có ba nghĩa chính: (1) Là không khí mà ta đang thở. (2) Là toàn bộ những vật chất giúp nuôi dưỡng toàn cơ thể, hay chất dinh dưỡng chạy khắp cơ thể. (3) Là năng lực hoạt động của tạng phủ, hay công năng tác dụng hoạt động của các cơ quan nội tạng. Như: khí của năm tạng, khí của sáu phủ, khí của kinh mạch... |
| **Huyết** | Là huyết dịch trong cơ thể, là một trong những chất cơ bản cấu thành cơ thể và duy trì hoạt động sống của con người. Huyết do vật chất tinh tuỷ trong thực phẩm được Tỳ Vị hoá sinh mà hình thành. Huyết được Tâm thúc đẩy, được khí dẫn truyền, vận hành không ngừng nghỉ trong kinh lạc. Huyết: bên trong thì đi tới mọi tạng phủ, bên ngoài thì đến khắp da thịt lông tóc, nuôi dưỡng và tưới nhuận cho toàn cơ thể, duy trì hoạt động sống bình thường cho con người. |
| **Tân dịch** | (1) Chỉ phần nước (dịch thể) trong cơ thể. (2) Chất dinh dưỡng từ thức ăn do Tỳ, Vị, Phế và Tam tiêu chuyển hoá thành |

### Phép phân loại khí huyết tân dịch

**Người có thể chất khí hư**

Công năng của các tạng phủ đều suy giảm, tay chân không có lực, thân thể yếu ớt, ăn uống biếng trệ hoặc ăn không tiêu hoá được, muốn đi ngủ sau khi ăn, sắc mặt vàng nhợt không tươi. Thể lực yếu đuối không làm được việc nặng. Tinh thần bạc nhược không yên, rất dễ phát sinh bệnh tật.

**Người có thể chất huyết hư**

Các công năng của tạng phủ suy giảm, hình thể gầy còm, sắc mặt xanh tái, môi miệng móng chân móng tay nhợt nhạt, phụ nữ kinh nguyệt lượng ít sắc nhạt. Kèm thêm các chứng: váng đầu, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ v.v...

**Người có thể chất nhiều đờm**

Hình thể béo sắc trắng, ho ra nhiều đờm hoặc do có đờm mà ho. Rêu lưỡi thường dày nhầy mà trơn.

**Người có thể chất nhiều thấp**

Thân thể xoay chuyển khó khăn, tay chân vô lực, sợ ăn dầu mỡ, thường mắc bệnh tiểu đường, phụ nữ đới hạ lượng nhiều, miệng nhạt, lưỡi phồng to có vết răng.

Bốn loại hình thể chất trên, thì loại khí hư và huyết hư có thể kiêm hợp với nhau mà gọi là thể chất 'hư nhược'; loại nhiều đờm và nhiều thấp cũng có thể kiêm hợp với nhau gọi là thể chất 'đờm thấp'.

Giải thích danh từ

***Khí giao:*** Là nơi sinh hoạt của con người, là vị trí giao hội giữa khí giáng xuống của thiên với khí thăng lên của địa.

Khí, huyết, tân dịch là vật chất quan trọng bắt buộc phải có đối với hoạt động sống. Sự thịnh suy và tình huống trao đổi của chúng cũng phản ánh ở các thể chất khác nhau. Bởi vậy, khi huyết tân dịch dồi dào, vận hành bình thường, công năng sinh lý bình thường là thể chất tốt. Chúng tôi dựa vào sự khác nhau của khí huyết tân dịch nhiều hay ít, hình thức trao đổi chất bình thường hay không, chủ yếu chia ra thành bốn loại hình thể chất là: thể chất khí hư, thể chất huyết hư, thể chất nhiều đờm và thể chất nhiều thấp.

## 3. Thể chất và khí chất

*Thể chất (bao gồm khí chất) là những đặc tính biểu hiện thông qua các yếu tố: di truyền (tiên thiên), chế độ dinh dưỡng và vận động (hậu thiên), khả năng thích ứng đối với hoàn cảnh xã hội, phương diện hoạt động tinh thần.*

### 3.1. Mối quan hệ giữa thể chất và khí chất

Có nhiều người cho rằng thể chất chính là tố chất của cơ thể, đó thật là một cái nhìn phiến diện về thể chất. Từ ngàn xưa 《Nội kinh》 đã cho rằng: *"Thể chất bao gồm hai phương diện: tố chất sinh lý và năng lực tâm lý"*. Như 《Linh khu • Âm dương nhị thập ngũ nhân》 khi miêu tả các loại hình thể chất khác nhau, ngoài đề cập đến phương diện thân thể (gồm các nhân tố: nhan sắc, thể thái, động tác...) còn đề cập đến phương diện tâm lý (gồm các nhân tố: trầm tĩnh hay nóng nảy, thiện hay ác, tập tính tốt hay xấu...). Bởi vậy, khái niệm thể chất trong 《Nội kinh》 không chỉ nhấn mạnh về phương diện thân thể, tâm lý hay bất kỳ một phương diện đặc biệt nào, mà muốn nhấn mạnh đến chỉnh thể thống nhất của toàn bộ các yếu tố đó. Phương diện tâm lý chẳng qua chỉ là một biểu hiện đặc trưng của thể chất mà thôi.

Khí chất là một khái niệm hẹp nằm trong khái niệm thể chất. Khí chất có tác dụng quan trọng đối với người ta, nó thậm chí có thể quyết định vận mệnh của từng con người, thực tế khí chất ảnh hưởng lớn đến toàn bộ thể chất người của ta, chứ không chỉ đơn thuần là khả năng tu dưỡng hay trình độ văn hoá của từng cá thể.

Tu thân có thể khiến cho nhân cách của con người hướng thiện hoàn lương, nhưng đồng thời, thể chất cũng khiến cho người ta cố gắng phấn đấu. Điều đó đã nói lên mối quan hệ chặt chẽ giữa khí chất và thể chất.

### 3.2. Hàm nghĩa của 'thể chất'

Từ khi học thuyết thể chất chính thức được đưa ra cho đến bây giờ, đã có rất nhiều thảo luận về hàm nghĩa của 'Thể chất', nhưng về cơ bản thì có 3 khuynh hướng: ① khuynh hướng tố chất thân thể, ② khuynh hướng tố chất tâm lý, ③ khuynh hướng thống nhất cả thân thể và tâm lý. Tuy nhiên, bất kể thảo luận thể chất với hàm nghĩa nào thì cũng chỉ là vấn đề xác định được khái niệm thể chất một cách tổng quan dễ hiểu. Theo nghĩa hẹp thì khái niệm *thể chất* nói lên trạng thái công năng của kết cấu vật chất ở thân thể, còn khí chất thì chuyên môn dùng để miêu tả trạng thái tâm lý của con người. Khoa học hiện đại phát hiện: *"cá thể động vật trong sinh hoạt có một đặc trưng (gồm cả tinh thần và vật chất) là có thể thay đổi được đặc tính di truyền"*. Từ đó phát triển tiếp mà chứng minh cho giả thiết về sự liên quan giữa khí chất và thể hình, cuối cùng chia hình thể của người ta theo các loại hình thể chất: béo bệu, gầy cao, lực sĩ, phát triển khác thường v.v... Tinh thần của khoa học hiện đại với 《Linh khu • Âm dương nhị thập ngũ nhân》 là hết sức giống nhau, điều đó nói lên học thuyết khí chất không chỉ ở kết cấu vật chất bên trong cơ thể, mà còn có liên hệ nhất định với bộ phận hình thái bên ngoài.

## Hệ thống thân tâm

Thể chất bao quát khí chất, là chúng ta thông qua bẩm thụ tiên thiên, điều dưỡng hậu thiên mà hình thành với hoàn cảnh tự nhiên xã hội tương ứng với hình thái và thần thái hoạt động của các mặt biểu hiện, cũng phản ánh tính đặc thù của sự vận động và hình thành âm dương trong cơ thể, mỗi một tính chất đặc thù lại lấy khí huyết làm cơ sở, cũng do sự thịnh suy của tạng phủ quyết định.

### Sơ đồ ba yếu tố cấu thành thể chất

### Các tranh luận liên quan đến mối quan hệ giữa thể chất và khí chất

**1**

***Luận cứ:*** cho rằng 《Nội kinh · Linh khu》 khi nói đến 25 loại người là miêu tả về thể chất, mà 《Linh khu · Thông thiên》 giảng về 'năm loại hình thái người' là thuộc về khí chất, hai khái niệm này không thể lẫn lộn.

***Kết luận:*** Thể chất và khí chất là hai khái niệm khác nhau.

**2**

***Luận cứ:*** cho rằng 《Linh khu · Âm dương nhị thập ngũ nhân》 nói: *"âm dương hai mươi nhăm loại người"* là nói về vấn đề nhân cách khí chất mà không hoàn toàn nói về thể chất.

***Kết luận:*** Hai khái niệm này không độc lập với nhau mà có quan hệ mật thiết với nhau.

**3**

***Luận cứ:*** cho rằng thể chất và khí chất cũng không hoàn toàn là một. Cũng cho là, có lúc thể chất tuy giống với khí chất nhưng cũng không phải là một; hoặc có lúc thể chất tuy khác với khí chất lại tương tự nhau.

***Kết luận:*** Thể chất và khí chất đều tự có căn cứ hình thành, hai khái niệm này có hình thức tương hỗ liên hợp khác nhau.

## 4. Năm hình thái âm dương của con người

*Năm trạng thái âm dương của người ta chủ yếu phản ánh ở năm loại tâm lý khác nhau, đặc trưng tính cách và động thái biểu hiện tương ứng với các hành khác nhau. Sinh ra các nguyên nhân khiến cho âm dương trong cơ thể nhiều ít khác nhau, đó cũng tạo nên các loại hình thể chất khác nhau.*

Năm hình thái âm dương của con người, là theo sự bẩm thụ âm dương nhiều hay ít, tâm lý tính tình khác nhau, chia ra các dạng người như: người thái âm, người thiếu âm, người thái dương, người thiếu dương, người âm dương hoà bình.

### ❶ Người có thể chất thái âm

Tính tình tham mà bất nhân, vẻ ngoài gian giảo, giả như chính đáng, nội tâm chứa đựng sự nham hiểm, giỏi làm điều ác, vui buồn không lộ ra bên ngoài, không biết thời thế, hành động quen dùng sau dùng thủ đoạn áp chế trước. Hình thái biểu hiện thâm trầm hắc ám, giả vờ khiêm tốn cung kính, thân thể bản chất cao lớn, có thể khom lưng uốn gối, rất dễ bị bệnh chùn chân mỏi lưng.

### ❷ Người có thể chất thiếu âm

Tính tình hiểm ác, thường nhỏ nhặt vụ lợi; thường khiến cho người khác chịu thiệt thòi, hay gây hại hoạ, nhìn thấy người khác vinh dự, cũng trái làm mà nhờ vả, tình cảm ít, đối với người khác không có ân tình. Hình thái biểu hiện ra bên ngoài thanh tú, nhưng hành vi trá nguỵ, gặp sự việc thì bồn chồn nóng nảy không yên, đi bộ thường hay đổ người ra phía trước.

### ❸ Người có thể chất thái dương

Xử sự vui vẻ cởi mở, thường hay dương dương tự đắc, thích bàn chuyện to lớn nhưng không cớ năng lực thực tế, thường hay nói quá sự thực. Tác phong nhanh nhẹn mạnh mẽ mà không suy đi tính lại, thường làm việc theo tính khí ý muốn của riêng mình, sự việc thất bại cũng không hối hận. Hình thái biểu hiện ra bên ngoài là chân cao khí khoẻ, hông to lưng dài.

### ❹ Người có thể chất thiếu dương

Tính tình tỉ mỉ, tính tự trọng cao; có chút địa vị thì thường rất tự đắc, thích xuất đầu lộ diện ở các phương tiện truyền thông đại chúng. Thích ngoại giao, bất kể địa lý và công việc. Hình thái biểu hiện ra bên ngoài là khi đứng một chỗ thường ngẩng cao đầu, khi đi lại thường lắc lư thân thể, rất hay để tay ra đằng sau lưng.

### ❺ Người có thể chất âm dương cân bằng

Sinh hoạt trầm tĩnh đúng mực, không vì lợi ích các nhân, tâm an mà không có gì sợ hãi, ít ham muốn mà không quá mức vui mừng, thuận theo quy luật phát triển tự nhiên của sự vật, gặp việc không tranh giành với người, giỏi thích ứng với các biến đổi của hình thế, địa vị tuy cao nhưng cũng khiêm tốn, lấy tình lý cảm phục người mà không dùng các thủ đoạn áp bức để khống chế người, có tài năng điều hành xử lý tốt. Hình thái biểu hiện ra bên ngoài là điềm đạm, cử chỉ đàng hoàng, tính cách hoà thuận, thái độ nghiêm túc,

## Năm hình thái người

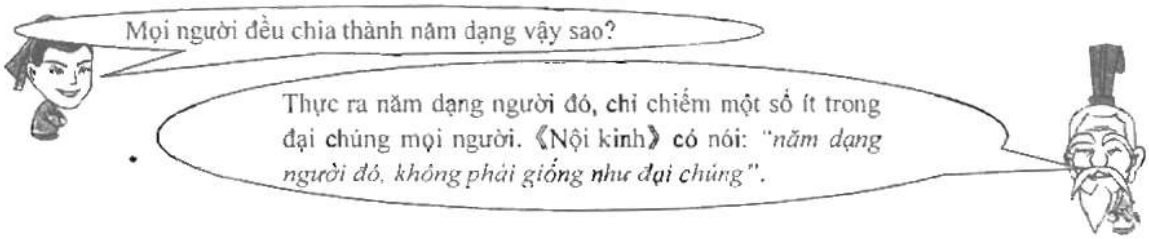
❶ Người dạng Thái âm: sắc mặt đen, gối chùng cong, huyết trọc khi chậm, âm dương mất điều hoà, gân yếu da dày, tham mà bất nhân.

❷ Người dạng Thiếu âm: dáng đi nem nép, nhiều âm ít dương, Trường Vị không điều hoà, khí huyết dễ hư; tàn nhẫn, đố kỵ.

❸ Người dạng Thái dương: Hình thể to cao, bụng ưỡn hông thẳng, nhiều dương ít âm, chỉ thích bàn đại sự, không giỏi làm việc cụ thể, tính tình mạnh mẽ, nóng nảy cương trực, không biết mẫn cảm.

❹ Người dạng Thiếu dương: dáng đứng nghiêng, dáng đi lắc lư, hay đưa tay ra sau lưng, hay nghĩ mình tôn quý, không biết đại thể, giỏi hư văn mà không có thực học.

❺ Người dạng Âm dương hoà bình: cử chỉ lời nói đoan chính, không vụ lợi, biết thời cuộc để tiến triển, khiêm tốn cẩn thận.




## Bốn dạng thể chất âm dương

《Nội kinh linh khu • Hành châm》 đối với thể chất khác nhau của người bệnh, căn cứ vào sự suy vi của khí tạng, chia người ta thành bốn loại hình: dương vượng âm hư, âm dương đều thịnh, âm thịnh dương hư, âm dương hư nhược.

| | HÌNH THÁI DÁNG VẺ |
|---|---|
| Người dương vượng âm hư | Hình gầy sắc xanh, trung khí đầy đủ mà mạch thường Huyền, hai mắt tinh anh, ăn uống không nhiều, từ chối nhiệm vụ. |
| Người âm dương đều thịnh | Trên cơ sở khí chất dương vượng âm hư kiêm thêm dáng người to béo, mạch thịnh da thô, ăn uống mạnh nhiều. |
| Người âm thịnh dương hư | To lớn sắc trắng, da mềm cơ lỏng, mạch Đại mà Nhuyễn, ăn uống nhiều, nhiều đờm dãi. |
| Người âm dương đều yếu | Trên cơ sở người âm thịnh dương hư có thêm các đặc tính như: hình thể gầy còm, mạch Nhược, ăn uống không nhiều. |

## 5. Người theo ngũ hành

*Chia đại bộ phận mọi người thành năm loại hình thông qua đặc trưng của ngũ hành kim mộc thuỷ hoả thổ, kết hợp với tính tình tâm lý. Đó là: người hình mộc, người hình hoả, người hình thổ, người hình kim, người hình thuỷ.*

《Linh khu • Âm dương nhị thập ngũ nhân》 sử dụng ngũ hành học thuyết, kết hợp với các phương diện đặc trưng như: ánh sắc của da, hình thể, bẩm tính, thái độ và khả năng thích ứng với biến hoá của tự nhiên... quy nạp tổng kết thành năm loại hình thể chất khác nhau là: mộc, hỏa, thổ, kim, thuỷ.

### a. Người thể chất hình mộc

Da dẻ sắc xanh, đầu nhỏ, mặt dài, hai mi nở rộng, lưng hông ngay thẳng, thân thể bé nhỏ, tay chân linh hoạt. Có tài năng, thích suy nghĩ, thể lực không khoẻ, nhiều ưu tư, làm việc chăm chỉ. Dạng người này thích ứng với thời tiết của mùa Xuân Hè mà không hợp với thời tiết mùa Thu Đông, dễ cảm thụ khí lạnh của mùa Thu Đông mà sinh bệnh.

### b. Người thể chất hình hoả

Sắc da đỏ, hông lưng cơ thịt dầy nở, hình mặt gầy tóp, đầu nhỏ, lưng vai ngực bụng cân xứng vừa phải, tay chân nhỏ, đi đứng ổn định, mẫn tiệp đối với lý giải các sự vật, khi đi vai lưng dao động, thịt ở lưng đầy đặn. Tính cách nhiều khí tiết, coi nhẹ của cải, ít giữ chữ tín, suy nghĩ nhiều, nhận thức sự vật sáng sủa, thích phiêu lưu, tính tình nóng nảy, thường không có tuổi thọ cao mà dễ đột tử. Dạng người này thích ứng với thời tiết Xuân Hè, không thích thời tiết Thu Đông, dễ bị khí lạnh của hai mùa này xâm phạm gây bệnh.

### c. Người thể chất hình thổ

Sắc da vàng, mặt cân đối không thanh tú, đầu to, vai lưng nở rộng, bụng to, từ chân đến đùi chắc khoẻ, tay chân không to, cơ thịt nở nang, toàn thân trên dưới đều rất cân xứng, đi đứng ổn định, bước đi nhẹ nhàng. Dạng người này nội tâm an định, vui vẻ với việc giúp đỡ người khác, không thích chức tước quyền thế mà thích kết giao. Thích ứng với mùa Thu Đông mà không thích ứng với mùa Xuân Hè nóng nực, dễ bị nhiệt khí xâm phạm gây bệnh.

### d. Người thể chất hình Kim

Mặt vuông vắn, da thịt sắc trắng, đầu nhỏ, vai lưng nhỏ, bụng nhỏ, tay chân nhỏ, gót chân dầy mà to, xương bàn chân nhỏ hơn so với gót chân, xương nhỏ. Là người thanh bạch liêm khiết, tính tình nóng nảy mạnh mẽ, sắp đặt công việc nghiêm chỉnh tốt đẹp. Dạng người này thường thích ứng với khí hậu mùa Thu Đông, không thích ứng với khí hậu mùa Xuân Hè, dễ bị khí nóng xâm phạm gây bệnh.

### e. Người thể chất hình thuỷ

Sắc da đen, sắc mặt không sáng, đầu to, hai vai hẹp nhỏ, bụng to, tay chân hiếu động, khi đi thân thể lắc lư, xương chẩm và xương sống rất to. Dạng người này bẩm tính không sợ điều gì, giỏi lấn át người khác, thậm chí áp bức người đến chết. Dạng người này thường thích hợp với khí hậu mùa Thu Đông, không thích ứng với mùa Xuân Hè, dễ bị khí ôn nhiệt xâm nhập gây bệnh.

## Phân loại đại chúng theo năm hình

### Người hình mộc, đa sầu đa cảm

***Đặc điểm thể chất:*** thân thể nhỏ nhắn, cao hơn so với bình thường, nước da trắng, thích yên tĩnh kín đáo mà không thích hoạt động ngoài xã hội, nếu hình dung theo người xưa thì giống như thư sinh yếu đuối mà trầm mặc ít nói.

***Nhân vật điển hình:*** Lâm Đại Ngọc là nhân vật điển hình cho người hình mộc.

***Đặc điểm chú ý:*** người hình mộc thường sinh ra vào mùa Xuân, là mùa có khí tiết mang nhiều mộc tính, dạng người này phải chú ý đến hai cơ quan là Can và Đởm, sau đó chú ý đến gân xương và tay chân.

### Người hình hoả, hiếu động nhanh nhẹn

***Đặc điểm thể chất:*** thể chất nhỏ bé, da dẻ nhợt nhạt, sắc mặt hồng vượng, tinh khí thần đầy đủ. Dáng đi ngẩng đầu ưỡn ngực, hành động mẫn tiệp. Người này có tính tình nóng nảy, rất dễ nổi giận, nhưng cũng dám nghĩ dám làm, không sợ vất vả nguy hiểm, gan dạ hơn người, ưa thích mạo hiểm.

***Nhân vật điển hình:*** Tôn Ngộ Không là nhân vật điển hình cho người hình hoả.

***Đặc điểm chú ý:*** người hình hoả thường sinh ra vào mùa Hè. Trong ngũ hành có nhiều hoả tính, dạng người này phải chú ý đến hai cơ quan là Tâm và Tiểu trường, sau đó chú ý đến huyết mạch và hệ thống tuần hoàn.

### Người hình kim, kiên trì nguyên tắc

***Đặc điểm thể chất:*** thể chất tuy tương đối gầy nhỏ so với bình thường nhưng lưng và vai lại rộng, thuộc dạng trên to rộng dưới hẹp bé, cằm vuông, mũi thẳng miệng rộng, tay chân nhỏ gầy, động tác mẫn tiệp, da dẻ hơi trắng, hơi thở chậm đều, hoạt động tuy ít nhưng cũng dễ toát mồ hôi, nói tuy ít nhưng lời có thể làm người khác khâm phục kinh sợ. Là người đôn hậu, thẳng thắn nhận trách nhiệm, kiên trì nguyên tắc.

***Nhân vật điển hình:*** Gia Cát Lượng là nhân vật điển hình cho người hình kim.

***Đặc điểm chú ý:*** người hình kim thường sinh ra vào mùa Thu. Trong ngũ hành có nhiều kim tính. Dạng người này phải chú ý đến bệnh tật ở hai cơ quan là Phế và Đại trường, sau đó chú ý đến khí quản và hệ hô hấp.

### Người hình thuỷ, cao thâm khó lường

***Đặc điểm thể chất:*** thân thể to béo hơn người, sắc da đen, hành động chậm rãi, nói năng cũng kiệm lời trầm tĩnh, tinh thần không cố định, gây cảm giác cao thâm khó lường đối với người khác. Người hình thuỷ về mặt hiền đạt thì rất tốt, nhưng trên thực tế tính cách lại hay đa nghi đố kỵ, thường không tin người khác. Bụng dạ tương đối hẹp hòi.

***Nhân vật điển hình:*** Tào Tháo là nhân vật điển hình cho người hình thuỷ.

***Đặc điểm chú ý:*** người hình thuỷ thường sinh ra vào mùa Đông. Trong ngũ hành có nhiều thuỷ tính. Dạng người này phải chú ý đến bệnh tật ở hai cơ quan là Thận và Bàng quang.

### Người hình thổ, khôn giả như ngốc

***Đặc điểm thể chất:*** thân thể to lớn khỏe mạnh, toàn thân cân xứng, cơ bắp mạnh mẽ, thích hợp với vận động thể lực. Dạng người này bên ngoài có cảm giác khô cứng như gỗ, nhưng thực tế lại là người thông minh giả như ngu dốt. Dạng người này lo tính việc cẩn thận, gặp việc lớn rất trấn tĩnh, không bị sợ hãi sai lầm. Tính tình trung hậu, tận tuỵ, mạnh mẽ.

***Nhân vật điển hình:*** Trương Phi là nhân vật điển hình cho người hình thổ.

***Đặc điểm chú ý:*** người hình kim thường sinh ra vào khoảng 18 ngày cuối cùng của các mùa. Trong ngũ hành có nhiều thổ tính. Dạng người này phải chú ý đến bệnh tật ở hai cơ quan là Tỳ và Vị, sau đó chú ý đến ruột và toàn bộ hệ tiêu hoá.

# 6. Tạng phủ của người

## 6.1. Tạng phủ của người

Tạng phủ là bộ phận kết cấu chủ yếu của cơ thể, nhưng hình thái và cơ năng trạng huống của nó cũng khác nhau tuỳ theo từng người. Bởi vậy tạng phủ cũng là căn cứ quan trọng xác định các dạng thể chất. 《Linh khu • Bản tạng》 cũng căn cứ vào hình thái giải phẫu, vị trí, tính chất của tạng phủ để tiến hành phân loại. Ở đây dùng Tâm để tiến hành phân nhóm. (Các tạng khác như Phế, Can, Tỳ, Thận cũng có sự lớn bé, cao thấp, mạnh yếu khác nhau, có thể tham khảo thêm trong nguyên văn 《Nội kinh》).

### a. Người chất Tâm nhỏ

Hình thể tim nhỏ hơn bình thường, bên ngoài thấy sắc da đỏ, mạch máu ẩn kín. Thần khí an định thu liễm, tà khí bên ngoài khó xâm hại nhưng lại dễ bị tổn thương do ưu lo quá độ.

### b. Người chất Tâm to

Hình thể tim to hơn bình thường, da dẻ hồng hào, tấu lý thô hở. Tuy không dễ tổn thương do lo nghĩ ưu sầu nhưng lại dễ bị bị ngoại tà xâm hại.

### c. Ngươi chất Tâm cao

Vị trí của tim cao hơn bình thường, bức bách Phế ở trên, dẫn đến phiền muộn không thư thả mà hay quên, gặp việc cố chấp mà khó dùng lời để cải biến được. Bên ngoài thấy xương ức ngắn nhỏ mà không lộ.

### d. Người chất Tâm thấp

Vị trí của tim thấp hơn bình thường, khiến cho dương khí phát tán không yên, dễ cảm nhiễm hàn tà, rất dễ bị doạ nạt bởi ngôn ngữ. Bên ngoài thấy xương ức ngắn nhỏ nổi cao.

### e. Người chất Tâm khoẻ

Người có tim mạnh mẽ, bên ngoài thấy xương ức dài. Thần khí an định.

### f. Người chất Tâm yếu

Tim có đặc điểm yếu ớt, bên ngoài thấy xương ức mỏng yếu mà nhỏ. Người này dễ bị chứng tiêu đan và chứng nội nhiệt.

## 6.2. Hai loại hình thái người

PHƯƠNG PHÁP
PHÂN LOẠI TẠNG PHỦ
Dùng trạng thái cơ năng mạnh hay yếu để phân chia tạng phủ

| | |
|---|---|
| 1 | *Người Tỳ yếu:*<br>công năng vận hoá thu nạp của Tỳ (Vị) giảm sút, ăn uống biếng nhác kén chọn. Thể thái xanh gầy, dễ mệt mỏi, không chịu được vất vả, hay bị các bệnh đường ruột. |
| 2 | Người Can vượng:<br>Dáng gầy mà cơ thịt săn chắc, tính tình nóng nảy, ăn uống lúc ít lúc nhiều, dễ bị các bệnh hoa mắt chóng mặt và trúng gió. |
| 3 | *Người Thận hư:*<br>không chịu được vất vả lâu, lưng gối không có lực, hơi thở gấp gáp, tính dục yếu kém. Dễ bị các chứng bất lực, vô sinh, dương nuy... |
| 4 | *Người Phế hư:*<br>không chịu nổi gió lạnh gió nóng, rất dễ đổ mồ hôi, nói nhiều thì hụt hơi mệt mỏi. Dễ bị các bệnh cảm nhiễm bên ngoài như cảm cúm, ho hen, khí suyễn. |
| 5 | *Người tinh thần yếu đuối:*<br>tính tình bị động, ý chí bạc nhược, không chịu nổi những kích thích tinh thần, hay buồn hay lo. Dễ bị các bệnh như đau tim, mất ngủ, điên cuồng, si ngốc.. |

*Giải thích danh từ*

**PHÂN CHIA THỂ CHẤT THEO PHƯƠNG TÂY**

Phương Tây thường dựa vào sự khác nhau giữa dịch thể của từng người để phân biệt thể chất, từ đó đưa ra thuyết 'bốn loại dịch'.

- Người thể chất dịch mật: (tính nóng như lửa) tính tình nóng nảy thẳng thắn, khuynh hướng sống hướng ngoại.
- Người thể chất nhiều máu: (hoạt bát hiếu động) phản ứng linh hoạt, thích kết giao, thiếu tính kiên trì, cũng có khuynh hướng sống hướng ngoại.
- Người thể chất dịch dính: (chậm chạp kín đáo) an tĩnh, ổn định, chậm chạp, ít nói, giỏi nhẫn nại, có khuynh hướng sống hướng nội.
- Người thể chất dịch ức uất: (tinh tế mẫn cảm) hành động chậm chạp, có tính cảm thụ cao, giỏi về quan sát người khác, nhiều ảo tưởng, cũng có khuynh hướng sống hướng nội.

Bẩm thụ tiên thiên đầy đủ thường thọ, bẩm thụ tiên thiên bạc nhược thường yểu

## 7. Thể thái người

### 7.1. Béo và gầy

Người bình thường thì không béo không gầy, xương chắc thịt đầy, hành động linh hoạt. Nếu người quá xanh gầy, là biểu hiện tạng phủ khí huyết hư yếu, cơ thịt lỏng nhẽo vô lực, mà dễ bị các nguyên nhân bên ngoài xâm hại. Nếu người quá béo, thân thể bệu thũng, vùng bụng vồng to thì chỉ hoạt động đôi chút là hổn hển thở nhanh, mồ hôi vã ướt, thậm chí đi lại khó khăn cử động chậm chạp. 《Linh khu • Nghịch thuận bạn sấu》 có chia ra làm ba loại hình, đó là: béo, gầy, và bình thường. Người béo có thể cách khôi ngô, khí huyết thịnh vượng, da dẻ chắc chắn, vai lưng nở nang, miệng môi dầy chảy xuống, có tính cách hiếu thắng mà tiến thủ mạnh mẽ. Người gầy da dẻ mỏng manh, sắc thái nhợt nhạt, cơ thịt teo quắt, miệng môi mỏng, nói năng phều phào. Người bình thường, hình thể đoan chính, cơ thịt đầy đặn chắc chắn, xương cốt vững chắc khoẻ mạnh.

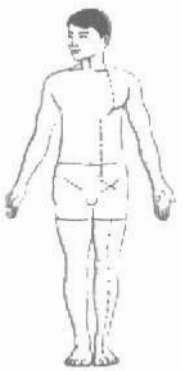
### 7.2. Từ dáng người đoán tuổi thọ

Tuổi thọ dài hay ngắn có quan hệ với cơ quan nội tạng và các yếu tố vừa nêu trên. Bẩm thụ tiên thiên (Thận khí) và các tình huống bệnh tật hậu thiên đều là những nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến tuổi thọ. Tuy nhiên, nếu chỉ theo hình thể cũng có thể phán đoán tổng thể tuổi thọ của con người. Vấn đề này đã được 《Nội kinh》 đề cập đến, 《Nội kinh》 cho rằng mối quan hệ giữa tuổi thọ và thể chất được chia thành hai loại, là người có thể chất thọ, và người có thể chất yểu. Người thể chất thọ hình dáng bên ngoài và chính khí bên trong tương xứng nhau, hình thể tráng kiện săn chắc mà da dẻ trùng lỏng, xương cốt vuông vức chắc chắn, cơ thịt nở nang săn chắc, lỗ mũi và nhân trung sâu dài, ngũ quan nở nang ngay ngắn. Còn người yểu thọ thì ngoại hình và chính khí trong cơ thể không tương xứng, hình thể tuy tráng kiện mà da dẻ mỏng căng, da dẻ và cơ thịt cũng không tương xứng với nhau, các phần cơ bắp không nổi lên săn chắc, xương khuôn mặt nhỏ, lỗ mũi và nhân trung nông mà ngắn, lỗ mũi hếch lộ hướng ra ngoài, ngũ quan không cân đối, nhỏ hẹp xiên vẹo. Từ đó có thể thấy, sự khác nhau về ngoại hình của mỗi người do yếu tố tiên thiên (di truyền) quyết định. Tuổi thọ của con người cũng có quan hệ rất lớn đến việc bẩm thụ tiên thiên (di truyền). Tuy nhiên nếu hậu thiên được điều dưỡng thích hợp, thì tuy có thể chất bẩm sinh nhược yểu cũng có thể khiến cho tuổi thọ được kéo dài, nếu thể chất thọ thì càng thọ thêm. Nếu không biết điều nhiếp hậu thiên, mà coi thường tật bệnh trong cơ thể, thì tuy thể chất thọ thì tuổi thọ sẽ bị ảnh hưởng mà sớm bị tử vong. Bởi vậy mới có thuyết: *"Bẩm thụ tiên thiên đầy đặn thì thọ, tiên thiên suy nhược thì yểu; bồi dưỡng hậu thiên thì thọ càng thêm thọ, hậu thiên thiếu hụt lại phóng túng thì yểu càng thêm yểu"*.

## Khí huyết đầy đủ có thể phản ánh ở tay lông tóc

### Lông tóc phản ánh những thể chất khác nhau

Đối với những cá thể có đặc trưng lông tóc nhiều ít khác nhau trong xã hội loài người. Như có người lông mày rộng mắt to, có người râu quai nón, có người ngực bụng nhiều lông, có người ít lông mu v.v... Những khác nhau đó phản ánh các trạng thái dinh dưỡng khí huyết khác nhau ở các kinh lạc.



❶ Túc dương minh kinh: đi lên mặt mà ở trên, đi xuống khí vệ, có thể quan sát râu ở dưới cằm và lông mu để biết các trạng thái khí huyết.

❷ Túc thiếu âm kinh: đi lên vành tai ở trên, đi xuống qua bắp chân ngoài. Có thể thông qua ria mép, râu dưới cằm có hay không; và lông ở chân nhiều hay ít, dài hay ngắn để biết được các tình trạng khí huyết.

❸ Thể dương minh kinh: đi lên vòng quanh vùng môi miệng, đi xuống qua bả vai xuống tay. Có thể thông qua ria mép và lông nách để biết được tình trạng khí huyết trong cơ thể.

❹ Thủ thiếu âm kinh: đi lên đến cuối lông mày, có thể thông qua lông mày để biết được tình trạng khí huyết trong cơ thể.

### Người bệu, người lẵn, người thịt, người bình thường

《Linh khu · Vệ khí thất thường》 chia mọi người ra thành bốn loại hình: bệu, béo, thịt và bình thường.

- Người bệu: là người có thịt không dày chắc, da dẻ trùng nhẽo, thường thấy bụng to nổi xệ xuống; dạng người này thiên về nhiều khí mà giỏi chịu lạnh.
- Người lẵn: (còn gọi là người mỡ) thường thấy cơ thịt dày chắc, da thịt căng đầy, tuy nhiên thân hình hơi nhỏ; dạng người này huyết tốt, khí tuy hoạt lợi nhưng hơi ít, bởi vậy thân hình không to.
- Người thịt: có da thịt liền nhau mà mà trên dưới cân xứng, thân hình nở to; dạng người này thường thiên về nhiều huyết, huyết có thể làm sung mãn hình thể nên thân hình mới nở rộng.
- Người bình thường: là người có da, thịt, mỡ, xương, khí huyết... đều trong tình trạng không thiên lệch, bởi vậy thân hình không quá to hay quá nhỏ mà rất cân đối.

Trong bốn dạng thể chất trên, trừ người bình thường ra, còn lại ba loại người đều thiên về béo mà không gầy còm. *Người bệu* béo phì mà da thịt trùng nhẽo; *người lẵn* béo đầy mà da thịt căng chắc; *người thịt* nở béo mà da thịt săn chắc.

Người mạnh mẽ khí vận hành thì hết, người yếu đuối thì bệnh tật hoá sinh

## 8. Tính tình của người

### 8.1. Tính tình đối với việc phân loại thể chất

《Nội kinh》 là sách đầu tiên đưa tính tình vào việc phân loại thể chất. 《Linh khu • Thông thiên》 chia con người ra thành năm loại hình: *thái âm, thiếu âm, thái dương, thiếu dương, âm dương bình hoà*; đối với tính tình của con người cũng miêu tả hết sức hệ thống và sâu sắc. 《Linh khu • luận dũng》 lại chia con người thành hai dạng là *dũng sĩ* và *kiếp sĩ*. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại thông qua quan sát và phân tích bốn loại thể dịch trong cơ thể (huyết, niêm dịch, nước mật vàng, nước mật đen) nhiều ít khác nhau, cũng chia con người thành bốn loại hình thể chất là: *người chất nước mật, người nhiều huyết, người chất niêm dịch và người chất ức uất*. Nhà khoa học nổi tiếng của nước Nga, Lô-mô-nô-xốp cũng căn cứ vào nghiên cứu nhân thể và động vật, cho rằng *"đặc điểm của hoạt động thần kinh cao cấp và khí chất ở động vật và con người được biểu thị trong hành vi"*, từ đó đề xuất bốn loại hoạt động thần kinh cao cấp cơ bản là: *dạng hưng phấn, dạng hoạt bát, dạng trầm tĩnh, và dạng bạc nhược*; gần giống với bốn loại thể chất chất nước mật, nhiều huyết, chất niêm dịch và chất ức uất. **Chúng ta thông qua phân tích và so sánh những cách phân loại trên, không chỉ người Hi Lạp và La Mã cổ đại phân loại khí chất phù hợp với hoạt động của hệ thống thần kinh cao cấp, mà còn dựa vào 《Linh khu • Thông thiên》 trong năm loại âm dương người "âm dương hoà bình" một loại ra ngoài, thì còn bốn loại cũng với hai cách phân loại khí chất kể trên hoàn toàn tương đồng**. Trong đó, người dạng Thái âm giống dạng thể chất ức uất (loại hình hư nhược), người dạng thiếu âm giống với dạng thể chất niêm dịch (dạng người trầm tĩnh), người dạng thái dương thì giống dạng thể chất nước dịch (dạng người hưng phấn), người dạng thiếu âm thì giống dạng thể chất nhiều huyết (loại hình hoạt bát). Tuy vậy, trong 《Linh khu》 đối với đặc điểm và tính chất của các loại hình thể chất có sự miêu tả toàn diện hơn, hệ thống hơn.

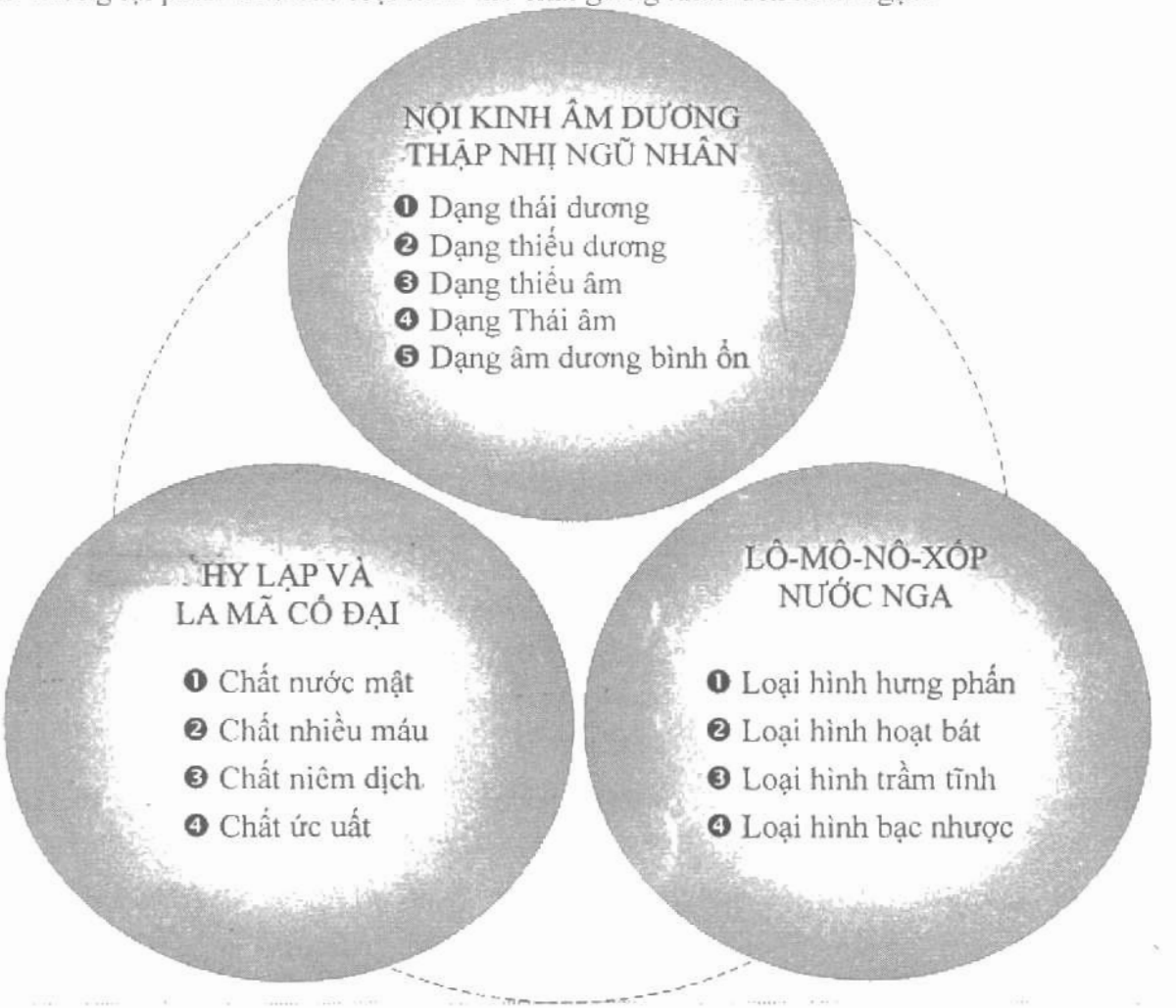
### 8.2. Dũng sĩ và nhát sĩ

《Linh khu • Luận dung》 còn sử dụng 'dũng' và 'nhát' để tiến hành phân loại các dạng thể chất, đồng thời còn chỉ rõ đặc trưng của hai loại hình thể chất này. 'Dũng sĩ' tính tình dũng cảm, không sợ khốn khó, nhưng cũng dễ giận dữ. Ngoại hình biểu hiện là ánh mắt tinh anh nhưng không máy động, lông mày rậm to dài thẳng, da dẻ cơ bắp săn chắc, tạng Tâm đoan chính, tạng Can chắc chắn, nước mật xung mãn. 'Nhát sĩ' có tính tình cẩn thận chắc chắn, sợ đầu sợ đuôi, hay tính bài lùi, sợ khổ ngại khó, giận dữ cũng không được lâu. Ngoại hình biểu hiện là mắt tuy to nhưng đờ đẫn, da thịt cơ bắp nhẽo lỏng, lồng ngực hẹp nhỏ không nở nang, tạng Can mềm yếu, nước mật thiếu hụt, túi mật nhỏ, bụng ruột không vững, dưới sườn trống trải.

'Dũng' và 'Nhát' không chỉ biểu hiện cho một loại tính tình của con người mà đối với sức đề kháng tật bệnh của cơ thể cũng có nhiều mối quan hệ. 《Tố vấn • Kinh mạch biệt luận》 nói: *"Khi tà khí xâm lăng vào ngũ tạng trong thân thể, 'dũng sĩ' vận hành khí huyết vài vòng thì hết, 'nhát sĩ' thì dần dần thành bệnh"*. Điều đó nói lên 'dũng sĩ' thể chất tốt, 'Nhát sĩ' thể chất sút kém hơn.

## 8.3. Tính tình con người

Trong nghiên cứu phân loại thể chất trên cơ sở tính tình con người có một hiện tượng hết sức thú vị. Đó là các thầy thuốc Hy lạp cổ đại dựa vào tính tình mà phân chia thể chất con người, các học giả người Nga dựa vào thần kinh mà phân chia, 《Nội kinh》 dựa vào bẩm thụ âm dương và tính tình tâm lý mà phân loại, cả ba có vị trí địa lý, lịch sử và văn hóa khác hẳn nhau nhưng lại phân chia các loại hình thể chất giống nhau đến kinh ngạc!




***Nội dung đặc biệt***

Chương này chủ yếu phân tích thể chất theo tinh thần và cách thức trong 《Nội kinh》. Tuy nhiên, đối với bất kỳ loại hình thể chất khác nhau được phân loại theo phương pháp nào đi chăng nữa thì trên thực tế rất ít khi xuất hiện chính xác rõ ràng, mà chúng đều xuất hiện hỗn tạp. Nhiều người có thể chất là sự pha trộn của các loại hình thể chất đó, gọi là *"loại hình trung gian"*. Điều đó nói lên, người thuộc một loại hình thể chất điển hình chính xác nào đó là ít, đa số thường có biểu hiện không điển hình. Ví dụ: người thể chất hình mộc có thể kiêm thêm biểu hiện thể chất hình hoả, người thể chất Tỳ nhược có thể xuất hiện đồng thời với đặc trưng của Can vượng; hay những loại hình thể chất kể trên đều có thể cùng xuất hiện với dấu hiệu của thể chất khí hư, huyết hư hay đờm thấp v.v...

# CHƯƠNG 11

# Bệnh tà và lục khí

'Lục khí tức' là phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả sáu loại nhân tố biến hoá khí hậu. 《Nội kinh》 cho rằng biến hoá của sáu loại khí hậu trong tự nhiên đối với cơ thể của sinh vật (bao gồm cả con người trong đó) là cơ sở của những phản ứng biến hoá tương ứng trong cơ thể sinh vật. Từ đó đưa ra quan điểm học thuật: *Những hiện tượng khí hậu trong tự nhiên với những hiện tượng sống của sinh vật là thống nhất với nhau, những biến hoá của khí hậu tự nhiên với quy luật phát bệnh của con người là tương thông thống nhất với nhau.*

# Đồ hình minh hoạ

- Tri thức cơ bản của ngũ vận lục khí
- Tác dụng của ngũ vận lục khí đối với thân thể
- Sơ đồ phân chia lục khí
- Một khí rất đặc biệt trong lục khí
- Khí tổn thương dương
- Khí tổn thương dương
- Thấp tà khốn Tỳ
- Táo dễ phạm Phế
- Tính của hoả bốc lên trên

# 1. Thuyết lục khí

*Học thuyết ngũ vận lục khí được sử dụng phổ biến trong hầu hết các ngành khoa học của phương Đông như: thiên văn, lịch pháp, khí tượng, vật thể, y học... Nó là sự thể hiện tối cao của tư tưởng thiên nhân hợp nhất.*

## 1.1. Sự hình thành của học thuyết ngũ vận lục khí

Học thuyết ngũ vận lục khí bắt đầu từ việc quan sát kỹ lưỡng quy luật biến đổi của những biến hoá mang tính chu kỳ trong tự nhiên và những quy luật ảnh hưởng của tật bệnh đối với cơ thể; mà sự phát sinh tật bệnh lại thường có liên hệ chặt chẽ đến những biến hoá khí hậu trong tự nhiên. Bởi vậy, nếu quan sát thiên thời kỹ lưỡng, có thể giải thích được những chu kỳ biến hoá của khí hậu mà nâng cao tác dụng dự phòng và chữa trị bệnh tật. Trong truyền thống y học Trung Quốc từ hơn hai nghìn năm trước, 《Nội kinh》 đã rất coi trọng mối liên hệ giữa con người với hoàn cảnh thiên nhiên, cho rằng **con người sống trong môi trường tự nhiên, bao gồm điều kiện khí hậu, vị trí địa lý v.v... có ảnh hưởng đến sự phát sinh và truyền nhiễm tật bệnh.** Từ đó đưa ra những nhận thức và quan điểm, dần dần phát triển và hình thành nên học thuyết ngũ vận lục khí, một tư tưởng y học quý báu quan trọng trong hệ thống học thuyết Đông y.

## 1.2. Ngũ vận lục khí là thế nào

Ngũ vận, là: mộc, hoả, thổ, kim, thuỷ năm phương hướng vận động của khí thuộc ngũ hành. Nó khái quát cho những nhân tố địa lý hình thành nên biến hoá khí hậu, đồng thời cũng là những khái niệm triết học người xưa dùng để giải thích những quy luật biến hoá trong vũ trụ.

Lục khí, là: phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả; sáu loại nhân tố biến hoá khí hậu trong tự nhiên. Như trong 《Tố vấn • Ngũ vận hành đại luận》 nói: *"Táo làm khô đi; Thử luôn hun đốt, Phong giúp lay động; Thấp khiến ẩm ướt; Hàn hoá cứng rắn; Hoả thành nóng nực. Cho nên, Phong Hàn ở dưới, Táo Nhiệt ở trên, Thấp khí ở giữa, Hoả vận hành ở trung gian, sáu khí ra vào làm cho mọi vật thực hư mà sinh hoá. Cho nên Táo thắng thì đất khô, Thử thắng thì đất nóng, Thấp thắng thì đất nhão, Hàn thắng thì đất cứng nước đóng băng, Hoả thắng thì đất nứt nẻ vậy."*

Học thuyết ngũ vận lục khi đã vận dụng các quy luật vận động và biến hoá giữa 'ngũ vận' và 'lục khí' trong tự nhiên để giải thích sự vận hành của thiên thể ảnh hưởng đến khí hậu; sự chuyển đổi của trời đất và thay đổi của khí hậu ảnh hưởng đến sinh vật và con người như thế nào.

## 1.3. Can chi giáp tý

Can chi, là tên rút gọn của thiên can và địa chi. Thiên can bắt đầu bằng *giáp* (giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý); địa chi bắt đầu bằng *tý* (tý, sửu, dần, mão, thìn, tỵ, ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi); can chi kết hợp với nhau còn gọi là *giáp tý*. Thiên can và địa chi là những phù hiệu được suy diễn ra từ học thuyết vận khí. Ngũ vận phối ứng với thiên can (lấy mười can để hệ thống vận hội), lục khí phối ứng với địa chi (lấy mười hai chi làm giường mối của thế khí), căn cứ vào sự phối hợp giáp tý giữa thiên can và địa chi trong các năm có thể suy đoán khái quát biến hoá khí hậu và diễn biến phát bệnh trong một năm.

## 1.4. Thiên can và địa chi

Chu kỳ biến hoá - là những khoảng thời gian lặp lại mà người xưa quan sát trong tự nhiên vũ trụ.

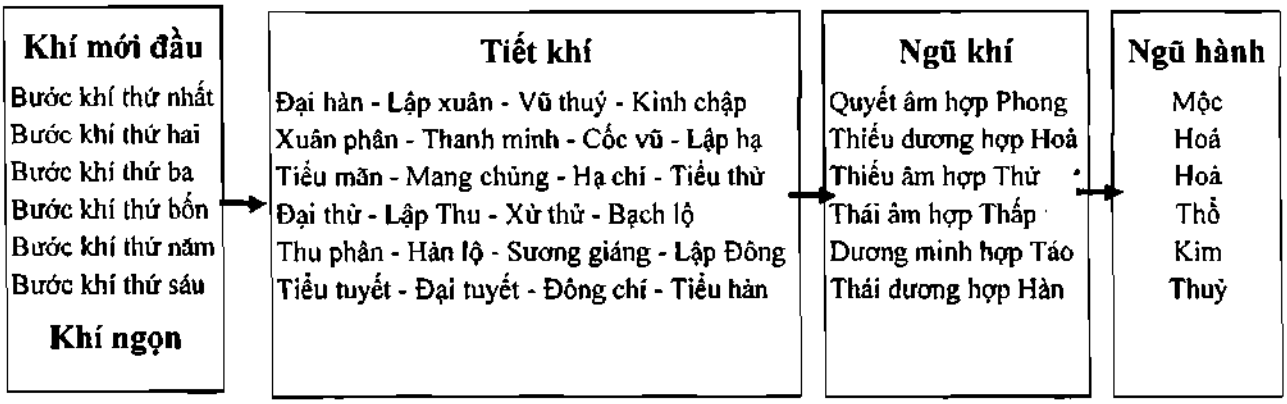
a. Thiên can: giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý

| | Giáp | Ất | Bính | Đinh | Mậu | Kỷ | Canh | Tân | Nhâm | Quý |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Thuộc tính của ngũ vận | Mộc | | Hoả | | Thổ | | Kim | | Thuỷ | |
| Thuộc tính của ngũ hành | Thổ | Kim | Thuỷ | Mộc | Hoả | Thổ | Kim | Thuỷ | Mộc | Hoả |

b. Địa chi: tý, sửu, dần, mão, thìn, tỵ, ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi

| | | Tý | Sửu | Dần | Mão | Thìn | Tỵ | Ngọ | Mùi | Thân | Dậu | Tuất | Hợi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Con vật tượng trưng | | chuột | trâu | hổ | thỏ (mèo) | rồng | rắn | ngựa | dê | khỉ | gà | chó | lợn |
| Tháng | | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Tiết khí | Tiết | Đại tuyết | Tiểu hàn | Lập Xuân | Kinh chập | Thanh minh | Lập Hạ | Mang chủng | Tiểu thử | Lập Thu | Bạch lộ | Hàn lộ | Lập Đông |
| | Khí | Đông chí | Đại hàn | Vũ thuỷ | Xuân phân | Cốc vũ | Tiểu mãn | Hạ chí | Đại thử | Xử thử | Thu phân | Sương giáng | Tiểu tuyết |
| Mùa | | Đông | | Xuân | | | Hạ | | | Thu | | | |
| Thời thần | | 0:00 | 2:00 | 4:00 | 6:00 | 8:00 | 10:00 | 12:00 | 14:00 | 16:00 | 18:00 | 20:00 | 22:00 |
| Thuộc tính ngũ hành | | Thuỷ | Thổ | Mộc | | Thổ | Hoả | | Thổ | Kim | | Thổ | Thuỷ |
| Thuộc tính ngũ vận | | Quân hoả | Thổ | Tướng hoả | Kim | Thuỷ | Mộc | Quân hoả | Thổ | Tướng hoả | Kim | Thuỷ | Mộc |
| Thuộc tính lục khí | | Nhiệt | Thấp | Hoả | Táo | Hàn | Phong | Nhiệt | Thấp | Hoả | Táo | Hàn | Phong |

## 1.5. Hai mươi bốn tiết khí với biến hoá lục khí



Thiên can: giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý còn gọi là 'thập can', là những biểu tượng người xưa đưa ra để tượng trưng cho vật thể. Ví dụ: Thiên can dùng làm biểu tượng để tính toán số ngày, ước chừng bắt đầu được sử dụng vào trước thời Ân. Sau đó được gọi là thiên can, Nhan Sư Cổ chú trong sách 《Hán thư • Thực hoá chí》 nói: *"Mười can là mười loại ý tứ biểu đạt vậy"*. Cũng do dùng để tính toán thứ tự số ngày thiên thể, nên gọi là 'thiên can'.

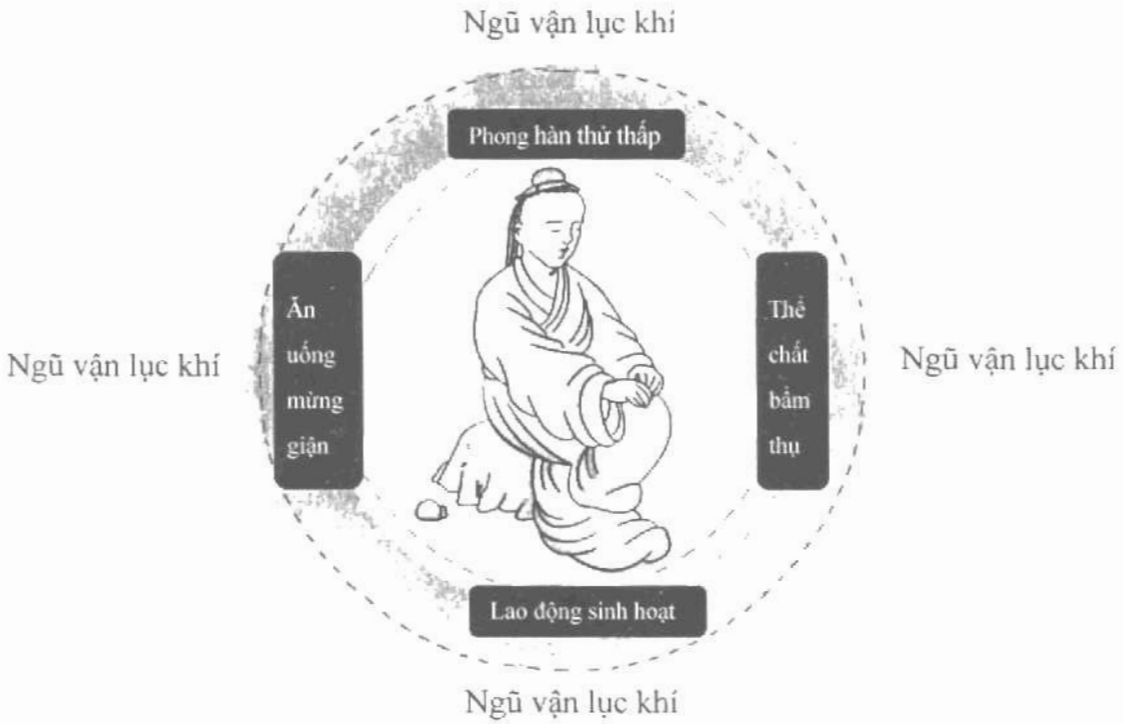
Địa chi: tý, sửu, dần, mão, thìn, tỵ, ngọ, mùi, thân, dậu, tuất, hợi; còn gọi là 'mười hai chi', cũng là những biểu tượng người xưa đưa ra để tượng trưng cho vật thể. Ví dụ sách 《Đại đới lệ》 có viết: *"Địa chi dùng hình tượng để liệt kê"*. Đã nói lên ý nghĩa của địa chi là những hình tượng diễn biến của sinh vật. Địa chi dùng hình tượng để liệt kê, là sự phát triển của sinh vật tương ứng trong mười hai tháng của một năm, từ đó phối hợp mười hai chi vào mười hai tháng dựa vào tiêu chí là hình thái phát triển của sinh vật trong mười hai tháng mà đưa ra.

### 1.6. Khí hậu với sự khoẻ mạnh của thân thể

Khí hậu với sự khoẻ mạnh của thân thể có mối liên quan mật thiết, Đông y hết sức quan tâm đến tính chất quan trọng của khí hậu đối với phòng bệnh và dưỡng sinh. 《Tố vấn • Ngũ thường chí đại luận》 đề xuất: *"trước hết phải quan tâm đến khí tiết trong năm, mới không khắc phạt với sự hoà hợp của trời"*. 《Tố vấn • Ly hoà chân tà luận》 cũng nói: *"Bởi vì không biết hoà hợp ngũ hành bốn mùa, thiên thắng quá độ, buông lỏng tà, chuyển đổi chính, làm mất đi thọ mệnh"*, đã đề cao việc phòng bệnh chữa bệnh, cần phải nắm vững quy luật thay đổi và đặc trưng biến hoá khí hậu của bốn mùa. Người xưa chia một năm thành bốn mùa, mỗi mùa có ba tháng, mỗi tháng có hai tiết khí, mỗi tiết lại chia thành ba hậu, hình thành hai mươi bốn tiết khí và bảy mươi hai hậu trong một năm. Khí hậu các mùa, nhiệt độ, lượng mưa trong một năm có liên hệ chặt chẽ với nhau, thông qua hai mươi bốn tiết khí có thể thấy bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông bắt đầu từ ngày: Xuân phân, Hạ chí, Thu phân, Đông chí là những điểm mốc của sự bắt đầu biến đổi khí hậu. Năm tiết khí: Tiểu thử, Đại thử, Xử thử, Tiểu hàn, Đại hàn là những thời điểm thay đổi về mức độ nóng lạnh. Ba khí: Bạch lộ, Hàn lộ, Sương giáng biểu thị cho hiện tượng nhiệt độ hạ xuống thấp, hơi nước bị ngưng đọng lại. Bốn hậu: Vũ thuỷ, Cốc vũ, Tiểu tuyết và Đại tuyết nói lên lượng nước rơi xuống nhiều hay ít. Còn bốn tiết: Kinh chập, Thanh minh, Tiểu mãn và Mang chủng phản ánh khoảng thời tiết đặc trưng, mọi sinh vật trong giới tự nhiên vào thời điểm này đều chuyển biến mạnh mẽ. Do đó, thuyết ngũ vận lục khí cho rằng: **biến đổi thời tiết và khí hậu trong giới tự nhiên có ảnh hưởng đến ngũ tạng lục phủ của con người, chỉ có thể am hiểu mối quan hệ giữa quy luật biến hoá của khí hậu với sức khoẻ mới có thể vận dụng thiên thời, chọn lựa động tác, điều chỉnh hành vi cho thích ứng với biến hoá của khí hậu, từ đó đạt được mục đích dưỡng sinh phòng bệnh.**

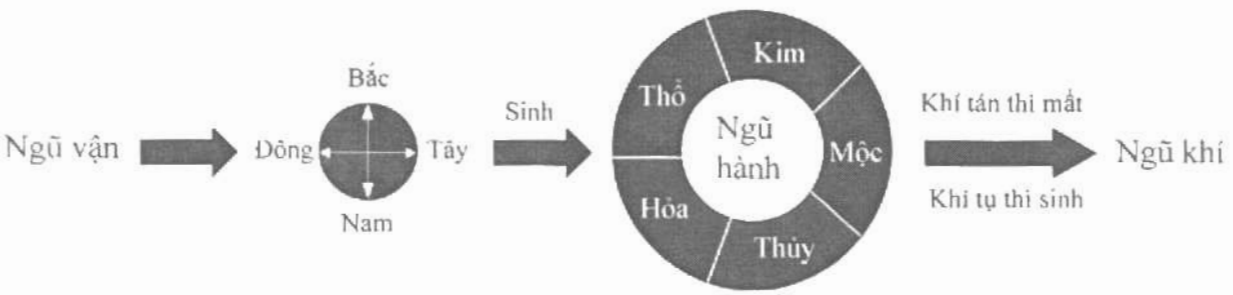
### Tác dụng của ngũ vận lục khí đối với thân thể

Con người với trời đất can dự lẫn nhau, biến hoá của thiên khí là tác nhân chủ yếu bên ngoài ảnh hưởng đến sự phát bệnh của cơ thể.




## 1.7. Quan hệ giữa ngũ vận lục khí

Do con người sống trong môi trường tự nhiên, không thể thoát ly khỏi hoàn cảnh khí hậu. Hoàn cảnh khí hậu bao gồm rất nhiều yếu tố tác động đến cơ thể, trong đó nhân tố khí tượng có thể thông qua vùng dưới đồi não gây nên những mức độ ảnh hưởng khác nhau đối với công năng chuyển hoá và công năng nội tiết trong cơ thể.



## 2. Lục dâm

*Trong tình huống bình thường, những biến hoá của sáu khí trong tự nhiên: phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả có lợi đối với sự sinh trưởng và biến hoá của vạn vật trong tự nhiên. Nhưng nếu sáu khí đó thái quá hoặc bất cập, thì khí hậu sẽ trái với bình thường, lại gặp khi sức đề kháng của cơ thể suy yếu, sẽ trở thành nhân tố phát sinh tật bệnh.*

Lục dâm, là tên gọi chung của sáu loại bệnh tà bên ngoài cảm nhiễm vào cơ thể gây bệnh gồm: phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả. Trong trạng thái bình thường thì gió, lạnh, nắng, thấp khô, nóng (phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả) được gọi là 'lục khí', nó là những biến hoá khí hậu thông thường trong giới tự nhiên. 'Lục khí' là điều kiện để vạn vật sinh trưởng, đối với cơ thể con người không có hại, đồng thời trong hoạt động sinh hoạt con người cũng tự sản sinh ra những năng lực thích ứng với những thay đổi khí hậu đó nên 'lục khí' không dễ gây bệnh đối với cơ thể. **Nếu khí hậu biến hoá khác thường, sáu khí phát sinh thái quá hoặc bất cập, hoặc không phải thời điểm mà lại có tiết khí** (như mùa Xuân ứng với khí hậu ấm áp nhưng lại lạnh lẽo, mùa Thu ứng với mát mẻ mà lại nóng nực...) **gặp lúc chính khí trong cơ thể không đầy đủ, sức đề kháng suy giảm, lục khí có thể trở thành nhân tố gây bệnh, xâm phạm vào cơ thể mà phát sinh tật bệnh.** Khi đó lục khí được gọi là 'lục dâm'. 'Dâm' ở đây có nghĩa là sự quá độ, thái quá chứ không có nghĩa là dâm dục. Do lục dâm là những khí không tốt xâm hại đến cơ thể nên còn gọi là 'lục tà'.

### 2.1. Đặc điểm gây bệnh của lục dâm

a. Lục dâm gây bệnh thường liên quan đến khí hậu thời tiết, và hoàn cảnh sinh sống. Như mùa Xuân thường hay mắc bệnh do 'phong', mùa Hè thường bị bệnh do 'thử' mùa Trưởng hạ thường do 'thấp' gây bệnh, mùa Thu thường bị bệnh do 'táo', mùa Đông thường do 'hàn' mà gây nên bệnh...

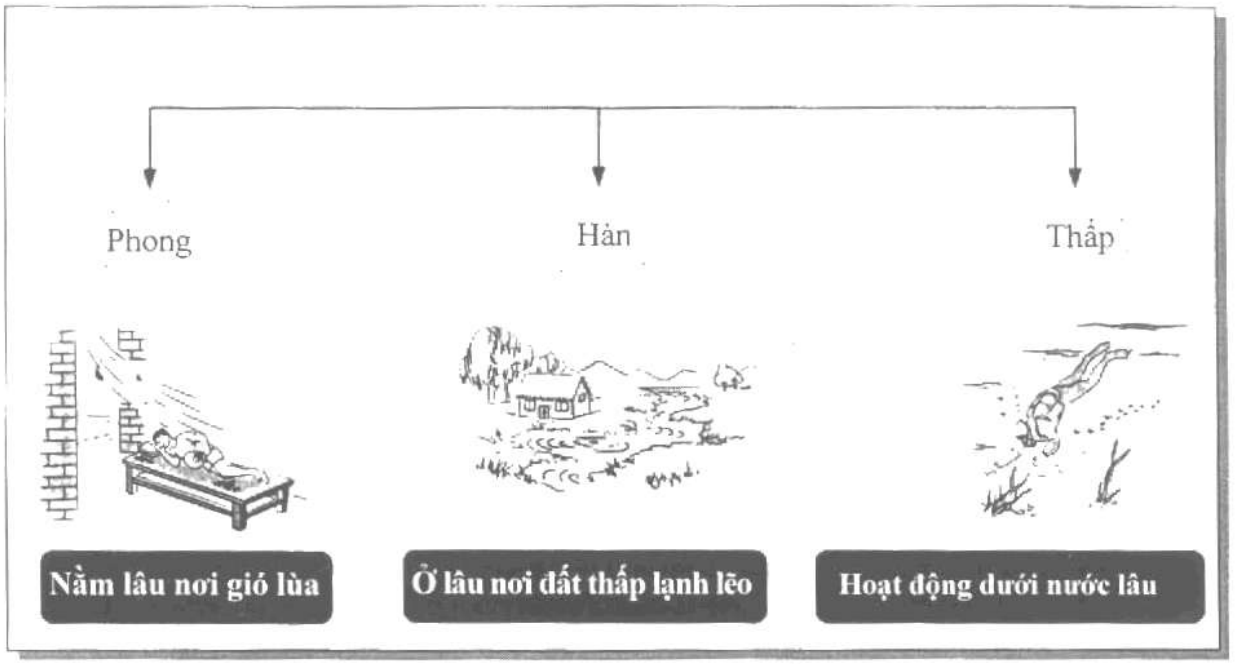
b. Lục dâm gây bệnh vừa có thể đơn độc xâm phạm vào cơ thể mà gây bệnh, lại vừa có thể kết hợp lại với nhau để cùng lúc xâm phạm vào cơ thể mà gây bệnh. Như phong hàn cảm mạo, thấp nhiệt tiết tả, phong hàn thấp tê v.v...

c. Lục dâm trong quá trình phát bệnh, không chỉ có thể ảnh hưởng lẫn nhau, mà trong một số điều kiện nhất định còn có thể chuyển hoá lẫn nhau, như hàn tà vào lý có thể chuyển hoá thành nhiệt; thử thấp lâu ngày có thể hoá sinh thành táo mà tổn thương âm v.v...

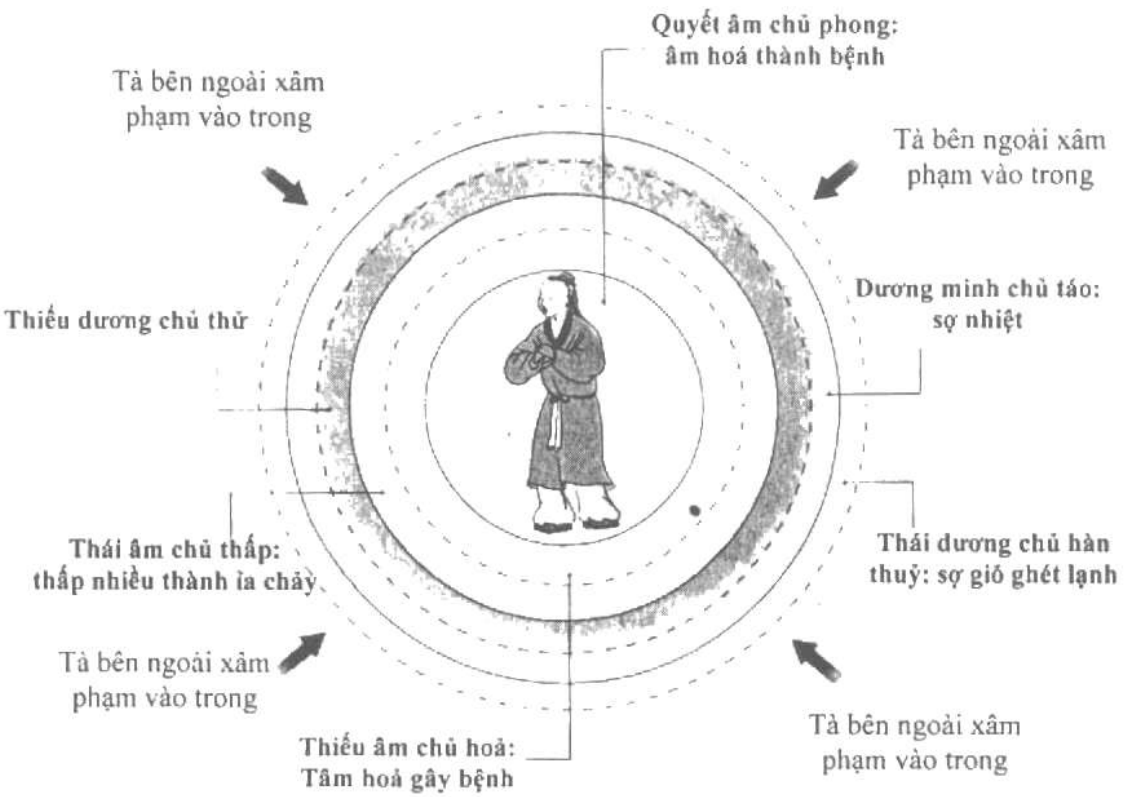
d. Lục dâm gây bệnh, tà đầu tiên xâm phạm vào cơ biểu, hoặc theo mồm mũi mà vào, hoặc cả hai con đường đều cảm thụ tà.

Ngoài ra, còn có những nguyên nhân không phải do cảm thụ ngoại tà lục dâm gây bệnh, mà do công năng của tạng phủ thất thường sinh ra, phản ánh thành những trạng thái bệnh lý như: hoả phong, hoả hàn, hoả thấp, hoả táo, hoả nhiệt, hoả hoả v.v... biểu hiện ra bên ngoài tuy có triệu chứng giống như của lục dâm nhưng nguyên nhân phát bệnh lại không phải do tà khí bên ngoài xâm nhập mà lại do bên trong cơ thể tự sản sinh ra, thường chỉ gồm có năm loại (không có nội thử), để phân biệt còn gọi là 'ngũ tà nội sinh', tức là: nội phong, nội hàn, nội thấp, nội táo, nội nhiệt.

## 2.2. Phong hàn thấp ba khí kết hợp hỗn tạp mà thành chứng têThấp




## 2.3. Sơ đồ phân chia lục khí



# 3. 'Gió' (phong) ngọn nguồn của trăm bệnh

*Gió độc (phong tà) là nhân tố gây bệnh chủ yếu trong lục dâm; các ngoại tà khác như: hàn, thử, thấp, táo, hoả thường theo gió mà xâm nhập vào thân thể, như ngoại cảm gió lạnh, gió nóng, gió ẩm (phong hàn, phong nhiệt, phong thấp) v.v... Bởi vậy gió độc thường là con đường ngoại tà xâm phạm vào cơ thể trước tiên.*

Gió (phong) là chủ khí của mùa Xuân, bởi vậy bệnh do gió thường thấy vào mùa Xuân, nhưng bốn mùa đều có gió, bởi vậy không chỉ hạn chế vào mùa Xuân mà các mùa khác đều có thể phát sinh phong tà gây bệnh, phong tà không những có thể đơn độc gây bệnh, mà còn thường kết hợp với các 'tà khí' khác gây bệnh như: phong hàn, phong thấp, phong táo, phong nhiệt v.v... bởi vậy mới gọi phong là *"nguồn sinh ra trăm bệnh"*.

## 3.1. Đặc điểm và tính chất của phong

a. Phong là dương tà, tính của nó tiết mở: dương tà có đặc điểm hướng lên trên, hướng ra ngoài, dương dễ làm tổn thương ở trên, dương nhiệt lại có tính chất phát tán, cho nên dễ xâm phạm vào vị trí cơ biểu, khiến lỗ chân lông da dẻ tiết mở, làm cho vệ khí không chắc chắn, từ đó phát sinh triệu chứng đổ mồ hôi sợ gió, nên còn nói *"phong làm tổn thương vệ"*.

b. Tính của phong bốc nhẹ, phong tà thường xâm phạm vào vùng đầu mặt mà phát sinh triệu chứng đau đầu. 《Tố vấn • Thái âm dương minh luận》 nói: *"Bị thương bởi phong, đầu tiên cảm thụ ở trên"*.

c. Tính của phong hay chạy mà biến hoá nhiều, bệnh do phong có đặc điểm: ① Vị trí di chuyển không cố định. ② Biến đổi khó lường. ③Biến chuyển nhanh chóng. Các chứng bệnh thường gặp như: đau chuyển khớp xương, da dẻ ngứa ngáy, phong chẩn v.v...

d. Tính của phong chủ động, nhiễu động không ngừng, phàm các triệu chứng động như: hoa mắt, run rẩy, co quắp, quờ quạng, uốn gáy cong lưng v.v... đều thuộc chứng phong. 《Tố vấn • Âm tính ứng tượng đại luận》 nói: *"Tính của phong gây nên động"*.

## 3.2. Ngoại phong và nội phong

a. Ngoại phong: phong tà từ bên ngoài xâm nhập vào cơ biểu và kinh lạc của thân thể gây nên.

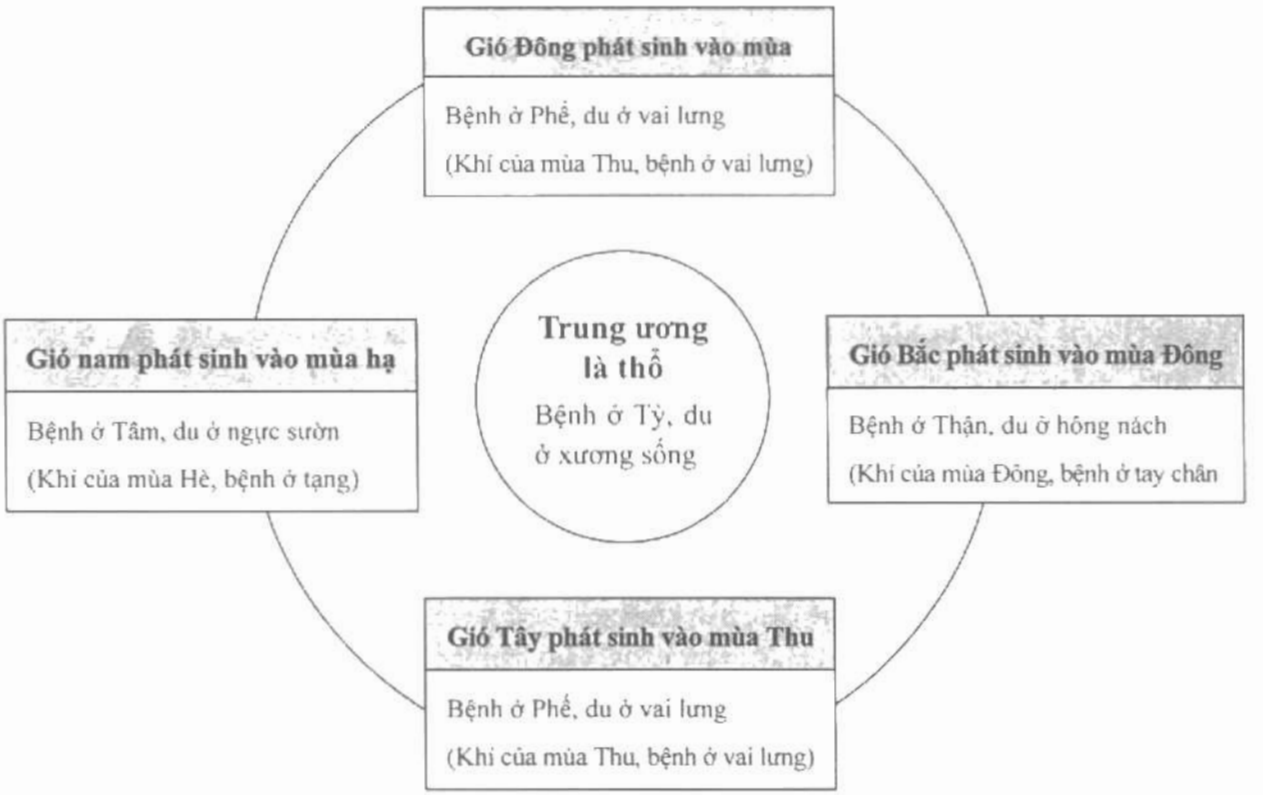
a.1. Thương phong: sợ gió, đau đầu, tắc mũi, ra mồ hôi, phát sốt hoặc không phát sốt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch Phù Hoãn. Trị liệu dùng phép Tân tán phong tà (giải biểu khư phong).

a.2. Phong tê: cơ thịt khớp xương đau nhức di chuyển bất định, còn gọi là 'hành tê'. Trị liệu nên khư phong thông lạc.

a.3. Phong chẩn khối: da thịt vốn có thấp nhiệt hoặc Vị Trường có thấp nhiệt, lại bị cảm nhiễm phong tà bên ngoài, khiến cho bên trong không được sơ tiết, bên ngoài không được thấu đạt, thấp nhiệt uất ở vùng da dẻ tấu lý, hình thành nên các nốt mụn nhọt do phong, ngứa ngáy kỳ lạ, lúc phát lúc hết. Trị liệu nên khư phong chỉ dương.

b. Nội phong: triệu chứng chủ yếu là chóng mặt, tê dại, run rẩy, co quắp, triệu chứng biến hoá nhiều, nhưng có đặc điểm chung là run động, nên còn gọi là 'phong chủ'. Thường do ngoại cảm mà phát triển thành, từ biểu vào lý mà dẫn đến, cũng có thể do bệnh biến bên trong nội tạng hoặc công năng của nội tạng mất điều hoà gây nên; như các chứng hậu: nhiệt cực sinh phong, Can dương hoá phong, âm hư động phong và huyết hư sinh phong v.v...

## Một khí rất đặc biệt trong lục khí




## Cửu cung bát phong (Chín cung tám loại gió)

Phong là một khí rất đặc thù trong sáu khí, đặc thù của nó là ở chỗ phong không chỉ phát sinh ở một phương nào, mà bốn phương tám hướng đều có thể phát sinh phong. Nên còn gọi *"bát diện lai phong"*.

*Giải thích danh từ*

**Anh nhi phong**

Một trong tám loại gió. Chỉ gió Đông. 《Linh khu • Cửu cung bát phong》 nói: *"gió từ phía Đông thổi đến, gọi là gió sơ sinh (Anh nhi phong). Làm tổn thương người ta, bên trong ảnh hưởng đến Can, bên ngoài tổn hại đến gân khớp, cái khí chủ của nó là thấp"*.

# 1. 'Hàn' tà làm tổn hại âm dương

*Vào mùa Đông nhiệt độ quá thấp, hoặc do nhiệt độ đột ngột giảm xuống khiến cho thân nhiệt của cơ thể không điều tiết được, sẽ rất dễ cảm thụ hàn tà.*

Lạnh (hàn) là chủ khí của mùa Đông, cho nên bệnh do hàn thường thấy vào mùa Đông, tuy nhiên vào các mùa khác cũng có thể xuất hiện. Nhiễm lạnh bên ngoài phát bệnh gọi là cảm nhiễm 'hàn tà', lạnh làm tổn thương cơ biểu gọi là 'thương hàn', lạnh xâm nhập trực tiếp vào tạng phủ gọi là 'trúng hàn'. Hàn cũng có thể kết hợp với các tà khí khác phát bệnh gọi là phong hàn, hàn thấp v.v... Nội hàn là do dương khí của tạng phủ không đầy đủ, chủ yếu là Thận dương bất túc gây nên.

## 1.1. Đặc điểm và tính chất của Hàn

a. Hàn (lạnh) là âm tà, dễ làm tổn thương dương khí, như hàn tà thúc ép ở bên ngoài, làm vệ dương tổn thương mà xuất hiện sợ lạnh, hàn tà trực trúng vào bên trong làm thương dương mà xuất hiện các hiện tượng tạng phủ hàn lạnh như: thân mát tay lạnh, nôn oẹ nước trong, bài tiết ra nguyên đồ ăn, tiểu tiện trong dài, đờm dãi loãng ít v.v...

b. Tính của hàn ngưng trệ chủ về đau, hàn khiến cho khí huyết trong cơ thể ngưng trệ, vận hành không thông đạt, do vậy mà đau nhức, như ngoại cảm hàn tà làm toàn thân đau nhức; hàn trúng Vị Trường thì bụng ruột đau quặn; hàn xâm phạm xương khớp thì xương khớp nhức đau.

c. Tính của hàn thu dẫn: Hàn ở da lông tấu lý thì lỗ chân lông thu rút lại, làm vệ dương uất không thông ra ngoài được mà uất bế bên trong sinh ra sợ lạnh không ra mồ hôi; hàn vào huyết mạch làm cho huyết mạch co hẹp lại mà sinh ra mạch Khẩn; hàn ở gân cốt, kinh lạc, thì gân mạch co rút, khớp xương co duỗi không tốt.

d. Hàn tà từ biểu vào lý dễ hoá sinh thành nhiệt: hàn tà khiến cho tấu lý đóng lại, làm dương không tiết ra bên ngoài được, dương khí bị bó buộc bên trong hoá sinh thành nhiệt; hoặc chính tà tranh đấu, dương thịnh ở bên ngoài hoá nhiệt; hoặc tà theo đường kinh dương minh vào bên trong hoá nhiệt.

## 1.2. Các chứng hàn thường gặp

a. Ngoại hàn: Hàn tà từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể gây bệnh.

a.1. Thương hàn: cảm nhiễm hàn lạnh ở bên ngoài, lưu trú ở cơ biểu, doanh vệ vận hành không thông đạt, thấu lý ách trở, sợ lạnh, phát sốt, không ra mồ hôi, đầu gáy cứng đau, thân mình đau, rêu lưỡi trắng, mạch Phù Khẩn. Trị liệu nên *tân ôn giải biểu*.

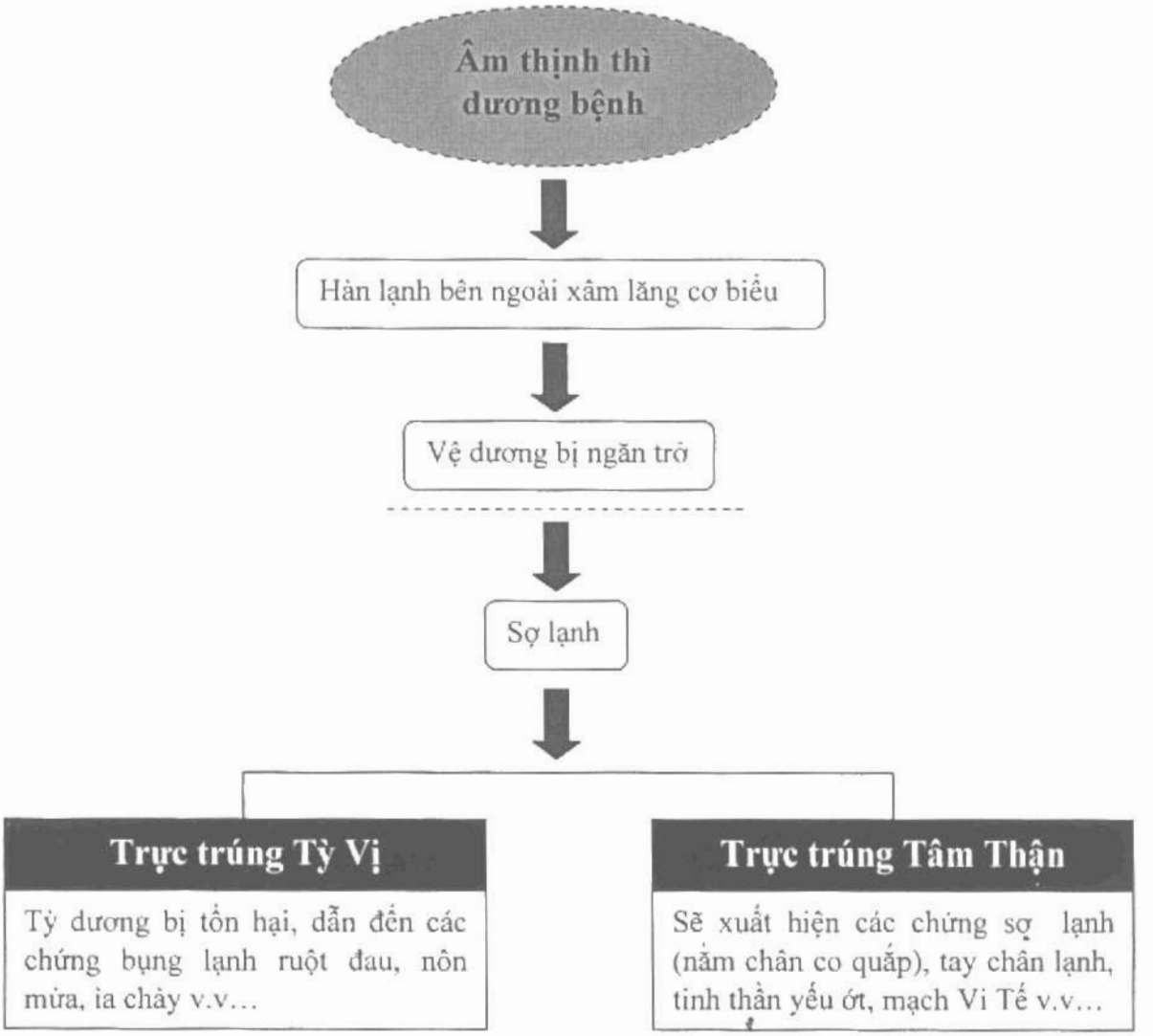
a.2. Hàn tê: hàn tà làm tổn thương lạc mạch hoặc gân cốt, khớp xương đau nhức kịch liệt, đau có vị trí cố định, tay chân co rút, co duỗi khó khăn, được ấm thì đỡ, gặp lạnh càng nặng thêm; trị liệu nên *ôn kinh tán hàn*.

a.3. Trúng hàn: hàn tà trực tiếp làm tổn thương bên trong, bụng đau ỉa chảy, ruột réo bụng sôi, nôn oẹ nước trong v.v...

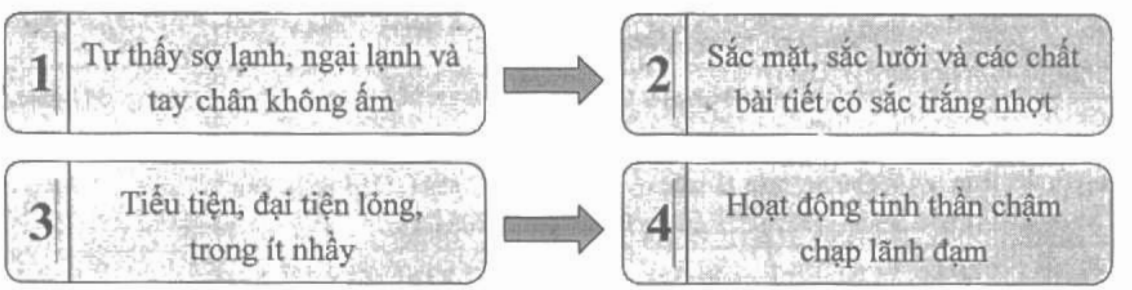
b. Nội hàn: dương khí hư nhược khiến cho công năng của các tạng phủ suy giảm, xuất hiện các chứng dương hư ở lý, như: sợ lạnh, tay chân lạnh, thở ngắn, môi tái, chướng bụng ỉa nhầy. Nạp sai, đau nhức ở eo và sống lưng, tiểu tiện nhiều lần, con trai dương nuy, con gái đới hạ thanh lỏng.

## 1.3. Hàn là âm tà, dễ làm tổn thương dương khí

Hàn là biểu hiện của âm khí thịnh, cho nên tính của nó thuộc dương, nên có câu *"âm thịnh thì lạnh"*. Dương khí vốn có thể khống chế được âm, nhưng nếu âm hàn quá mạnh, thì dương khí không những không trừ khử được tà khí âm hàn mà ngược lại bị âm hàn làm tổn hại.




## 1.4. Tự phân biệt chứng hàn



## 2. 'Thử' dương tà thịnh nhiệt

*Nắng "thử" là hoả nhiệt của ngày Hè, hoả nhiệt thuộc dương, nên thử là dương tà. Thử tà tổn thương cơ thể, thường xuất hiện các chứng dương nhiệt mạnh cấp, như tráng nhiệt, Tâm phiền, mặt đỏ, mạch Hồng Đại v.v...*

Thử là chủ khí của mùa Hè, có cùng tính với hoả, nhiệt, tất cả đều là dương tà; nhưng thử tà gây bệnh có tính chất theo mùa, chủ yếu phát bệnh vào những ngày Hè nắng nóng.

### 2.1. Đặc điểm và tính chất của thử

a. Thử là dương tà, tính của nó là nóng: cảm nắng thì biểu hiện là sốt cao, miệng khát, mạch Hồng v.v...

b. Tính của thử thăng tán, tổn hại nguyên khí hao thương tân dịch: Thăng tán thì tấu lý mở, mồ hôi đổ ra ngoài mà dễ tổn dịch hao khí; tân dịch tổn thương thì miệng khát, Tâm phiền, tiểu tiện ngắn; Khí tổn thương thì mệt mỏi đuối sức, thậm chí hôn mê đột quỵ.

c. Thử thường câu kết với thấp, những ngày nắng nóng thường nhiều mưa, ẩm thấp nhiều, lại nhân vì nóng nực nên ăn uống nhiều đồ sống lạnh, dễ tổn thương Tỳ Vị, Tỳ mất kiện vận, thấp theo đó mà sinh ra, cho nên bệnh do thử thường đi cùng với thấp mà gây nên các chứng: tay chân rã rời, ăn uống không thoải mái, vùng ngực khó chịu, nôn mửa, ỉa chảy v.v...

### 2.2. Các chứng thử thường thấy

a. Thương thử (cảm nắng): người nóng, ra nhiều mồ hôi, đầu đau, khí lực ít, co quắp, lợm giọng, vùng ngực khó chịu, miệng khát thích uống, mạch Hư Sác. Trị liệu nên giải biểu thanh thử.

b. Trúng thử (trúng nắng): đột nhiên phát bệnh, đầu váng đau, lợm giọng buồn nôn, người nóng, bồn chồn bứt rứt, không ra mồ hôi, thường đột nhiên mê man ngã quị, bất tỉnh nhân sự, tay chân giá lạnh, mạch Đại mà Hư, hoặc Hư mà Sác. Nhanh dùng phép *phương hương khai khiếu*, sau khi tỉnh dùng *cam hàn thanh nhiệt*.

### 2.3. Phép trị chứng thử

| Nguyên tắc trị liệu | Chứng thích ứng | Phương thuốc sử dụng |
|---|---|---|
| Sơ phong khư thử | Cảm nắng, da dẻ nóng sốt, sợ lạnh đầu nặng, đầu đau không ra mồ hôi | Hương nhu ẩm |
| Khư thử điều nguyên | Thử nhiệt làm tổn thương khí, vùng ngực khó chịu, khí nhộn nhạo, miệng khát sợ lạnh. | Phép khư thử điều nguyên |
| Thanh hoả địch thử | Thử thấp thân nhiệt thở gấp, tâm phiền nước tiểu vàng, tay chân đuối sức tinh thần yếu mệt, miệng khát tự ra mồ hôi, mạch hư. | Vương thị thanh thử ích khí thang |
| Thanh tuyên thử thấp | Thử và thấp tà câu kết, uất bế ở khí phận, thân nóng đầu hoa, Tâm phiền miệng khát, gấy đỏ phiếm lực. | Tam thạch thang |
| Phương hương khai khiếu | Chứng trúng nắng, đầu váng mắt hoa, bất tỉnh nhân sự. | Hành quân tán |

## 2.4. Tính của thử thăng tán, hao khí thương tân

Thử là dương tà, tính chất của dương là thăng phát, cho nên thử tà xâm phạm vào cơ thể thường vào thẳng khí phận, khiến cho thấu lý khai tiết mà ra nhiều mồ hôi.

Nếu mồ hôi ra quá nhiều, sẽ hao thương tân dịch, tân dịch hao tổn, gây nên các chứng: miệng khát thích uống nước, tiểu tiện ngắn đỏ ít v.v...

1 2
3 4

Tà của thử nhiệt nhiễu động tâm thần, thì tâm thần phiền muộn rối loạn mà không yên.

Nếu ra mồ hôi quá nhiều, thường gây nên khí theo tân dịch thoát tiết ra ngoài mà dẫn đến khí hư. Có thể gây nên hụt hơi đuối sức, thậm chí đột nhiên hôn mê, bất tỉnh nhân sự.

## 2.5. Tự biện chứng nhiệt

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sắc mặt đỏ, phát sốt. | ⇨ | 2 | Lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng. | ⇨ | 3 | Các chất bài tiết đặc dính. |
| 4 | Miệng khát thích uống nước. | ⇨ | 5 | Bồn chồn bứt dứt không yên, ghét nóng thích mát. | | | |

# 3. 'Thấp' âm tà uế trọc

Thấp là chủ khí của mùa Hè, cho nên những ngày Trường hạ thường mắc nhiều bệnh thấp. Ngoại thấp có liên quan đến hoàn cảnh khí hậu, như trời mưa dầm liên miên, hoặc ở lâu nơi ẩm thấp ướt át, hoặc lội nước lâu ngày, làm việc dưới nước v.v... đều dễ cảm nhiễm thấp tà. Còn nội thấp lại do Tỳ mất kiện vận, thuỷ dịch vận hoá khó khăn, thấp tự sinh ra từ bên trong. Ngoại thấp thường gây nên bệnh ở cơ biểu kinh lạc, nội thấp thường dễ dẫn đến bệnh tật ở tạng phủ.

## 3.1. Đặc điểm và tính chất của thấp

a. Thấp là âm tà, ngăn trở và tổn thương dương khí, trở ngại khí cơ, thường gây khó khăn cho khí cơ của Tỳ Vị.

b. Tính của thấp nặng đục, thường phát sinh các chứng: đầu nặng như buộc bao, thân thể đờ đẫn chậm chạp, tay chân nặng nề khó cử động v.v...

c. Tính của thấp dính trệ, bệnh do thấp tà thường phát bệnh chậm, khi đã thành bệnh lại liên miên khó chữa, bệnh trình thường dài.

## 3.2. Các chứng thấp thường thấy

a. Ngoại thấp: ❶ Thương thấp: thấp tà làm tổn thương phần biểu, có các chứng sợ lạnh phát sốt, đầu nặng mình nặng, đuối sức mệt mỏi, vùng ngực khó chịu, rêu lưỡi trắng trơn, mạch Phù Hoãn. ❷ Thấp tê: còn gọi là tê. Do thấp xâm phạm kinh lạc, phát sinh triệu chứng: đau nhức nặng nề xương khớp, cử động khó khăn hoặc phù thũng.

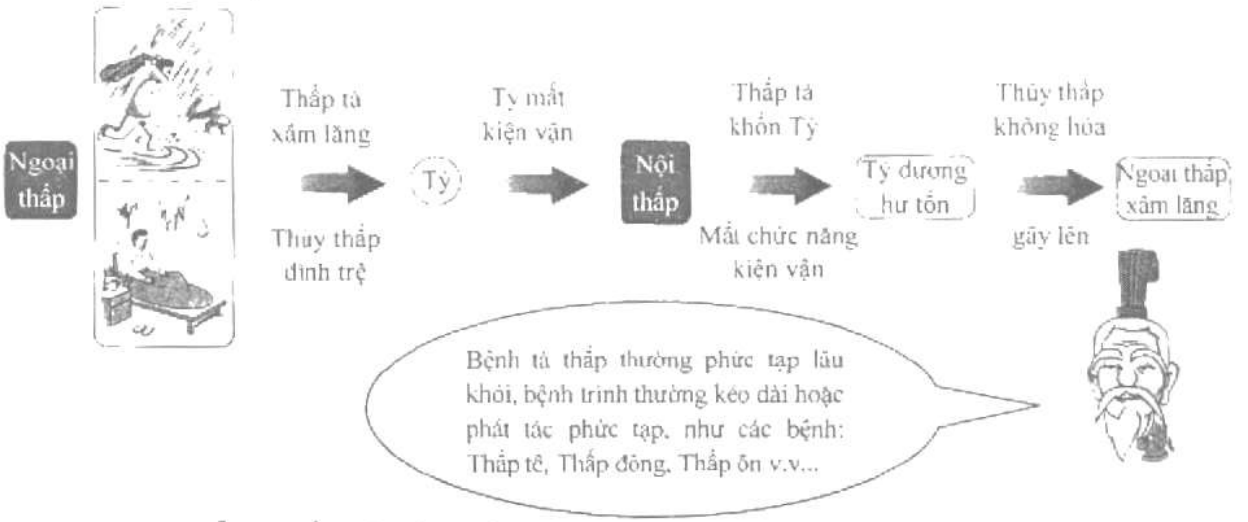
b. Nội thấp: Thường do Tỳ mất kiện vận, thấp ngăn trở khí cơ gây nên. Ở Thượng tiêu thấy vùng ngực khó chịu, lợm giọng, miệng nhạt nước bọt đặc, không thiết ăn uống, khát mà không muốn uống nước; ở Trung tiêu thấy ruột bụng ách tức, ăn uống không tiêu, tay chân nặng mệt, nước tiểu ít, rêu lưỡi dầy nhầy; trị liệu nên khổ ôn táo ôn; ở Hạ tiêu thì chân phù, lâm trọc, đới hạ, nước tiểu ít, nước tiểu đặc dính.

## 3.3. Phép trị chứng thấp

| Nguyên tắc trị liệu | Chứng thích ứng | Phương thuốc sử dụng |
|---|---|---|
| *Tuyên hoá biểu thấp* | Phong thấp xâm lăng biểu, nóng lạnh không ra mồ hôi, thân nặng mình đau. | Khương hoạt thắng thấp thang |
| *Tán khai đờm sấm* | Đầu đau mình nặng, ngực tức không thư thái, sốt lúc quá trưa, không khát rêu lưỡi trắng. | Tam nhân thang |
| *Phương hương hoá thấp* | Thấp vây khốn Trung tiêu, tức ngực khó chịu, rêu lưỡi nhớt, ngây đại. | Hoắc hương chính khí tán |
| *Táo thấp hoá đờm* | Ho hắng, đờm nhiều sắc trắng mà ít, kiêm thêm chứng thấp đờm. | Nhị trần thang |
| *Tân khai thanh giải* | Trung tiêu nhiệt nặng do thấp, mình nóng miệng khô, ỉa chảy, giang môn nóng đau. | Liên phác ẩm |
| *Lợi thấp tiết nhiệt* | Thấp ngăn trở bức nhiệt ẩn phục bên trong, thân thể phát sốt, tiện bí phiền khát. | Nhân trần ngũ linh tán |
| *Thông dương lợi thuỷ* | Bàng quang khí hoá không lợi, phát sốt sợ lạnh mà khát, tiểu tiện không lợi. | Ngũ linh tán |
| *Khổ ôn táo thấp* | Nội thấp nặng, đại tiện nhu tiết, tay chân khó khăn, ngực tức bụng đầy. | Bình Vị tán |
| *Thanh nhiệt trừ thấp* | Thấp ôn nhiệt nặng, người sốt miệng khát, mình nặng thân mệt, tự ra mồ hôi, mạch Hồng Đại | Bạch hổ thang gia Thương (truật) |

## 3.4. Quan hệ giữa nội thấp và ngoại thấp

Nội thấp là do Tỳ mất kiện vận, thuỷ thấp đình tụ mà hình thành nên trạng thái bệnh lý. Ngoại thấp và nội thấp tuy khác nhau nhưng trong quá trình phát bệnh lại thường có ảnh hưởng lẫn nhau. Nếu bị tổn thương do ngoại thấp, thấp tà vây khốn Tỳ, khiến chức năng kiện vận của Tỳ suy yếu cũng dễ tự sinh thấp trọc ở bên trong. Nếu Tỳ dương hư tổn, thuỷ thấp không hoá sinh, cũng tạo điều kiện thuận lợi để ngoại thấp xâm nhập gây bệnh.




## 3.5. Đặc điểm thấp tà gây bệnh

# 4. 'Táo' bệnh tà khô rít

*Mùa Thu khí trời không ngừng se sắt, không khí khô ráo không có hơi nước, bởi vậy mới xuất hiện khí hậu mát mẻ mà khô khan.*

Táo là chủ khí của mùa Thu, bệnh do Táo thường thấy vào ngày Thu. Ngoại táo có liên quan với hoàn cảnh khí hậu, nội táo thì do tinh huyết bên trong cơ thể giảm thiểu, hoặc uống quá nhiều thuốc hay ăn quá nhiều đồ ôn táo.

## 4.1. Đặc điểm và tính chất của táo

a. Táo tính khô, thương tân hao dịch, cho nên bệnh do táo thường thấy các biểu hiện: miệng khô mũi ráo, da dẻ khô nứt, lông tóc xơ xác, ho khan, đại tiện khô, nước tiểu ít v.v...

b. Táo tà dễ tổn thương Phế Vị, bởi vì Phế chủ về phân bố tân dịch, chủ hô hấp; cho nên táo tà đầu tiên phạm vào Phế, Vị là bể của thuỷ cốc, thích nhuận trạch mà ghét táo.

## 4.2. Những bệnh do táo thường thấy

a. Ngoại táo: ❶ Ôn táo: táo hơi thiên về nhiệt, cảm mạo phong nhiệt kiêm có Phế táo thương tân. Phát nhiệt, sợ lạnh, yết hầu đau. ❷ Lương táo: táo nhưng hơi thiên về hàn, ngày mùa Thu khí hậu khô ráo lại nhiễm phong hàn cảm mạo; sợ lạnh phát sốt, không ra mồ hôi, đầu đau mũi tắc, miệng khô họng khô v.v... đều là chứng của lương táo.

b. Nội táo: nhiệt bệnh lâu ngày làm tổn thương tân hoặc mắc bệnh lâu ngày khiến tinh huyết hao thương đều có thể hình thành nội táo. Biểu hiện miệng khát họng khô, ho khan, da dẻ khô nứt thô ráp, lông tóc xơ xác không mượt, đại tiện bí kết, rêu lưỡi mỏng mà không ướt, mạch Tế Sáp.

## 4.3. Phép trị bệnh táo

| Nguyên tắc trị liệu | Chứng thích ứng | Phương thuốc sử dụng |
|---|---|---|
| Tư táo thanh Trường | Phế táo Trường nhiệt, hạ lỵ nóng rát, Thu táo phục thử đã theo hoả mà biến hoá. | Hoàng liên A giao bỏ Kê tử hoàng, thêm Sinh địa |
| Thanh táo nhuận Phế | Ôn táo làm tổn thương Phế, đầu đau mình nóng, ho khan không có đờm, khí nghịch mà suyễn, họng khô mũi ráo, tâm phiền miệng khát, rêu lưỡi trắng, lưỡi hồng ít nước bọt. | Thanh táo cứu Phế thang, Sa sâm Mạch đông Thang |
| Nhuận táo thanh hoả | Táo khí hoá hoả, tai ù mắt đỏ, lợi sưng họng đau. | Kiều hà thang |
| Tư táo dưỡng vinh | Huyết hư sinh táo, da dẻ nhăn ráp, gân cứng móng tay chân khô. | Hồ ma hoàn |
| Tăng dịch nhuận táo | Sau khi bị nhiệt bệnh, tân dịch bị khô kiệt, miệng khô họng khát, tiện bí không thông. | Tăng dịch thừa khí thang |
| Nhuận trường thông u | Táo ở Đại trường, miệng bình thường nhưng đại tiện khó. | Ngũ nhân hoàn |
| Sinh tân ích Vị | Sau khi nhiệt bệnh, tân dịch ở Vị chưa khôi phục được, lưỡi khô môi nứt, không thiết uống ăn, lưỡi hồng không có rêu. | Ích Vị thang |

## Táo dễ phạm Phế

**Táo tà**

Thông qua con đường ngoại cảm

Miệng mũi

| Ôn táo | Lương táo |
|---|---|
| Đầu mùa Thu còn dư một số khí nhiệt của mùa Hè, táo và ôn nhiệt kết hợp mà xâm phạm vào cơ thể, thì thường thấy các chứng bệnh ôn táo. | Vào cuối Thu lại gần đến ngày khí trời mùa Đông lạnh lẽo, táo và hàn tà kết hợp xâm phạm vào cơ thể, cho nên lúc này thường thấy các chứng bệnh của lương táo. |

Xâm phạm

**Phế**

Tại sao mà táo tà lại xâm phạm đầu tiên vào Phế vậy?

Phế chủ khí mà lo giữ việc hô hấp, tương thông với khí của môi trường bên ngoài, Phế lại hợp với da lông ở bên ngoài, khai khiếu ở mũi; Do táo tà thường theo miệng mũi mà xâm nhập, bởi vậy rất dễ làm hao thương Phế dịch trước tiên, làm ảnh hưởng đến công năng bình thường của Phế.

*Nội dung đặc biệt*

### Mùa Thu phòng táo

1. Kịp thời tăng giảm quần áo. Sau ngày lập Thu, nhiệt độ trong ngày chênh lệch rất lớn, không nên sắn tay phanh áo, cũng không nên mặc quá nhiều quá ấm.
2. Uống nhiều nước, trà nhạt, nước hoa quả, sữa đậu nành, sữa bò v.v... để dưỡng âm nhuận táo, mà bồi bổ cho những phần âm nhuận bị tổn thất, nếu khát mà không muốn uống nhiều nước thì có thể dùng cách uống nhiều lần mỗi lần một ít sẽ thu được hiệu quả như ý.
3. Uống nhiều nước rau quả ép. Thu táo rất dễ tổn thương tân dịch trong cơ thể. Đa số các loại nước rau quả đều có tác dụng sinh tân nhuận táo, tiêu nhiệt thông tiện. Trong nước rau quả đã hàm chứa một lượng lớn nước, có thể bổ sung phần tân dịch cho cơ thể. Ngoài ra, còn có thể ăn mật ong, bách hợp, hạt sen v.v... là những thực phẩm thanh bổ để thuận ứng với tính chất thanh túc của Phế tạng.
4. Ăn ít các đồ cay nóng hăng sốc có tính nhiệt cao như: hẹ, tỏi, hành, gừng, hồi, quế v.v.. các đồ chiên rán xào nhiều dầu mỡ.
5. Chú trọng điều dưỡng tinh thần. Người âm hư, Can hoả dễ vượng, Tỳ khí động phát, thường gọi là *"không trụ được hoả"*. Can hoả thiên vượng lâu thì hao tổn ám tân bên trong. Đến mùa Thu, các biểu hiện táo hiển lộ. Bởi vậy, dự phòng táo khí vào mùa Thu còn phải chú trọng điều dưỡng tinh thần để giữ cho trạng thái tâm tính được điều hoà mà thuận ứng với tính chất thu liễm của mùa Thu.

## 5. 'Hoả' loại dương tà cực nhiệt

Hoả với nhiệt còn gọi lẫn nhau, các chứng Hoả thường có thêm dấu hiệu của nhiệt chứng, còn các chứng nhiệt lại cũng thường có biểu hiện của hoả. Hoả thường vượng vào mùa Hè, nhưng không giống thử tà ở đặc trưng phát bệnh vào mùa Hè. Hoả có thể do thấp nhiệt cảm thụ trực tiếp quá độ mà hoá sinh gây bệnh, cũng có thể do năm loại tà phong, hàn, thử, thấp, táo ở một điều kiện nhất định nào đó xâm nhập vào trong mà hoá hoả. Nội hoả do công năng của tạng phủ mất điều hoà, khí cơ úng kết không thông, ức uất lại hoá sinh thành hoả mà gây nên.

### 5.1. Đặc điểm và tính chất của hoả

a. Hoả là nhiệt cực, thuộc dương tà, đặc tính của nó là hung bạo kịch liệt, có đờm. Triệu chứng đặc trưng là: sốt cao, phiền muộn không yên, mặt hồng mắt đỏ, hầu họng sưng đau, tiểu tiện ngắn đỏ, đại tiện bí, lưỡi hồng, rêu lưỡi vàng.

b. Hoả tà dễ làm tổn thương tân dịch, xuất hiện triệu chứng: miệng khát thích uống nước mát, lưỡi khô ít nước bọt, tiểu tiện ngắn đại tiện khô. Đó là hiện tượng của tân dịch hao tổn không quá nặng, mạch mất nuôi dưỡng mà co rút hoặc động phong.

c. Hoả nhiệt tà khiến cho huyết chảy nhanh thêm, thậm chí ép bức huyết chảy loạn, lại thêm hoả nhiệt làm tổn thương mạch lạc, nên xuất hiện các loại triệu chứng xuất huyết như: thổ huyết, chảy máu cam, niệu huyết, tiện huyết v.v...

### 5.2. Các chứng hoả thường thấy

a. Thực hoả: do hoả tà nhiệt uất dẫn đến, hoặc do ngoại cảm các loại bệnh tà khác mà chuyển hoá thành. Thường có các chứng: mặt hồng mắt đỏ, sưng đau, sốt cao sợ nóng, phiền khát, miệng khô lưỡi ráo, tiểu tiện vàng ít, đại tiện khô táo v.v...

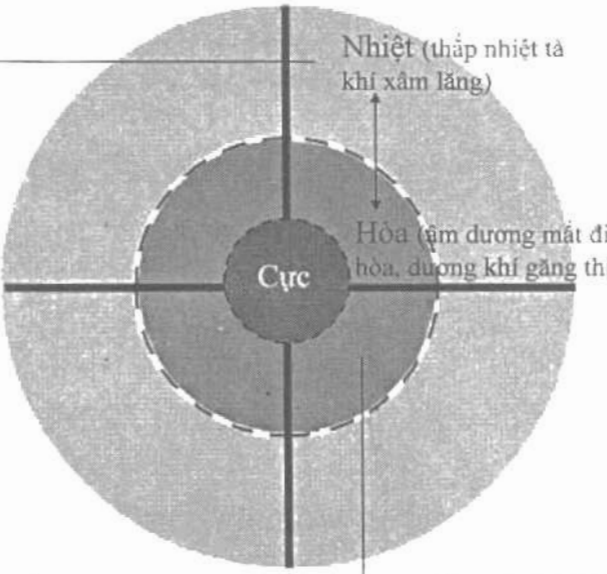
b. Hư hoả: thường do tạng phủ âm dương mất cân bằng, âm hư thì nội nhiệt mà tân dịch của tạng phủ bị hao tổn, lại thêm ngoại tà quấy động, thì sẽ sinh ra hư hoả. Quá trình phát bệnh chậm, bệnh trình kéo dài.

### 5.3. Phép trị chứng hoả

| Nguyên tắc trị liệu | Chứng thích ứng | Phương thuốc sử dụng |
|---|---|---|
| Khổ hàn tiết hoả | Ôn tà hoá hoả, hun đốt Tam tiêu, thân thể sốt cao, phiền khát phát cuồng. | Hoàng liên giải độc thang |
| Lương cách tả hoả | Phong hoả thượng viêm, Trung tiêu có thực hoả, mắt đỏ miệng khát, bụng đầy tiện bí. | Lương cách tán |
| Thanh Tâm giáng hoả | Tâm hoả cang thịnh, phiền muộn nóng nảy, miệng sinh mụn nhọt, tiểu tiện đỏ rít. | Đạo xích tán |
| Thanh Phế tiết hoả | Hoả uất ở Phế, ho suyễn, da thịt nóng bức. | Tả bạch tán |
| Thanh Tỳ tả hoả | Hoả ẩn phục ở Tỳ, miệng khô môi nẻ, phiền khát dễ no. | Tả hoàng tán |
| Thanh Can tiết hoả | Hoả uất ở Can, mắt đỏ miệng đắng, mạch Huyền Sác. | Tả thanh hoàn |
| Cam ôn trừ nhiệt | Tỳ Vị hư, Tâm hoả thịnh, khát thích uống nước ấm, nóng sảng biếng ăn. | Bổ trung ích khí thang |

## 5.4. Phân biệt giữa hoả và nhiệt

Nhiệt thường do khí hậu bên ngoài quá nóng mà gây nên; như các loại bệnh tà: phong nhiệt, thử nhiệt, thấp nhiệt.




Hoả thường do bên trong sinh ra, như các dạng bệnh biến: Tâm hoả thượng viêm. Can hoả cang thịnh, Đởm hoả hoành nghịch v.v...

*Nội dung đặc biệt*

Hoả tà thường cảm thụ trực tiếp ôn nhiệt tà mà dẫn đến, hoặc cảm thụ các tà khí phong, hàn, thử, thấp, táo ở một điều kiện nhất định sẽ hoá sinh thành hoả mà gây bệnh. Hoả và nhiệt đều là do khí dương quá thịnh, chỉ khác nhau ở mức độ.

## 5.5. Tính của hoả bốc lên trên

Bệnh hoả nhiệt, thường biểu hiện ở phần trên của cơ thể, như vùng đầu, mặt, ngực.

# CHƯƠNG 12

# Thần kỳ trong châm cứu

Châm cứu liệu pháp là một phương pháp trị liệu không dùng thuốc đặc sắc của Đông y, là một viên ngọc quý trong nền y học thế giới, được ứng dụng rộng rãi ở nhiều nơi và áp dụng với nhiều loại bệnh tật. Là một loại phương pháp trị liệu bên ngoài, châm cứu thông qua châm kim vào các vị trí huyệt đạo, kinh lạc ở bên ngoài cơ thể nhằm kích phát tác dụng điều chỉnh ở các đường kinh, lạc để điều tiết công năng của tạng phủ, điều tiết sự thịnh suy của khí huyết, từ đó đạt được mục tiêu chữa trị bệnh tật.

# Đồ hình minh hoạ

- Ngành khoa học thần kỳ: Châm cứu
- Hai loại lý luận quan trọng trong Châm cứu học
- Kinh mạch và du huyệt
- Những du huyệt chủ yếu và công năng của nó
- Những du huyệt chủ yếu và công năng của nó
- Huyệt vị chủ yếu và công năng của nó

# 1. Châm cứu là gì

*Châm cứu là một phương thức chữa trị truyền thống, một loại liệu pháp vật lý trị liệu. Đây là một phương pháp chữa trị đơn giản nhanh chóng nhưng lại có hiệu quả phi thường. Việc nghiên cứu sử dụng kim châm vào da thịt hoặc đốt mồi ngải cứu trên da được gọi là phép châm hoặc phép cứu. Trên lâm sàng, thường sử dụng cả hai phương pháp châm và cứu để chữa trị cho bệnh nhân nên hai phương pháp này hay được gọi chung là châm cứu.*

## 1.1. Nhận thức châm cứu

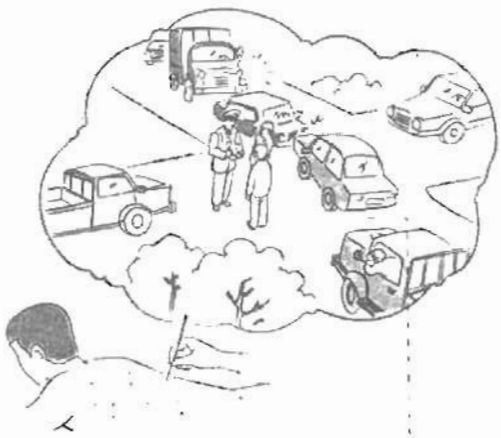
Y học truyền thống do những đúc kết kinh nghiệm và suy luận triết học mà thành. Bởi vậy, châm cứu không phải là một phát minh của một cá nhân trong một thời điểm nhất định, mà là thành quả của quá trình tích luỹ lâu dài trong sinh hoạt và chữa trị. Vậy châm cứu là thế nào? Nhiều học giả đã đưa ra câu chuyện về sự hình thành của bộ môn độc đáo này: Vào thời kỳ đồ đá, con người còn sử dụng đá để làm công cụ trong mọi công việc. Lúc này, nếu tay chân bị đau mỏi, người ta thường dùng các đầu đá nhọn đâm chọc vào vị trí đau, thấy có hiệu quả nhất định. Trải qua thời gian thử nghiệm, đúc kết, và lưu truyền người ta dần dần cải tiến mà lựa những viên đá có đầu nhọn nhỏ, rồi dần dần biết mài tiếp những những đầu nhọn của tảng đá đó làm công cụ để thúc đẩy khí huyết tuần hoàn, kinh lạc trôi chảy; từ đó phát triển và ứng dụng vào việc chữa trị bệnh tật khôi phục sức khoẻ. Trải qua quá trình phát triển hàng nghìn năm sau công cụ sản xuất đã phát triển, người ta sử dụng đồng hoặc sắt để làm kim châm như ngày nay. Còn về 'Cứu' nếu cắt nghĩa theo mặt chữ thì chữ (灸) gồm chữ cửu (久 lâu dài) để lên trên chữ hoả (火 lửa) nghĩa là để lửa một lúc lâu trên da thịt để chữa bệnh. Vậy phép 'cứu' có thể có từ khi con người biết dùng lửa, người ta ngẫu nhiên phát hiện một số chứng bệnh đau đớn nếu dùng than lửa làm bỏng da thịt ở một số vị trí nhất định thì đau đớn giảm dần rồi khỏi hẳn. Từ đó trải quả tích luỹ kinh nghiệm lâu dài, người xưa dần biết dùng những dược liệu đặc biệt đốt trên da thịt để giúp điều chỉnh công năng sinh lý của cơ thể, từ đó tạo nên tác dụng chữa trị tật bệnh.

## 1.2. Sự hình thành học thuật châm cứu

Châm cứu học bắt nguồn từ kinh nghiệm dân gian nhưng lại là một ngành khoa học có hiệu quả thần kỳ. Trải qua lịch sử phát triển lâu dài, sách châm cứu cổ đều có nhắc đến công cụ nguyên thủy dùng để châm là các viên đá nhọn, được gọi là 'biếm thạch'. Biếm thạch bắt đầu xuất hiện ước chừng vào thời kỳ đồ đá mới khoảng 4000 đến 8000 năm trước đây, lúc xã hội loài người còn ở chế độ công xã thị tộc, lúc này việc chữa trị bệnh tật còn ở dạng nửa y học nửa cúng bái. Đến thời Xuân Thu chiến quốc (năm 770-476 trước công nguyên), ngành y học mới tách khỏi việc cúng bái mà phát triển rực rỡ, bấy giờ mới có những thầy thuốc chuyên nghiệp. Dựa vào ghi chép trong 《Xuân Thu tả thị truyện》 vị danh y khám bệnh cho Tấn Cảnh Công có nói: *"Cải chi bất khả, đạt chi bất cập, dược bất đáo yên, bất khả vi chi - 'cải' thì không thể, 'đạt' thì không được, thuốc uống không vào, không thể chữa trị"*. Trong đó 'đạt' và 'cải' là ý nói dùng kim châm và dùng lửa cứu. Vào thời Tam quốc, xuất hiện rất nhiều những nhà y sử dụng phương pháp châm cứu để chữa bệnh. Lúc này, Hoàng Phủ Mật đã soạn sách 《Châm cứu giáp ất kinh》 , hình thành một bộ sách chuyên khoa châm cứu hoàn chỉnh đầu tiên trong lịch sử. Từ đó châm cứu ngày càng được ứng dụng rộng rãi. Đến thời kỳ Tuỳ Đường (năm 581-907 sau công nguyên), trong thái y viện đã đưa châm cứu vào giảng dạy như một bộ môn chuyên biệt. Cho đến bây giờ, châm cứu ngày càng phát triển và trở thành một chuyên khoa đặc biệt được sử dụng rộng rãi trên toàn thế giới.

## 1.3. Nguyên lý trị bệnh bằng châm cứu vào huyệt vị

Đông y cho rằng châm cứu dựa vào tác dụng điều tiết hư thực và điều hoà âm dương, khiến cho khí huyết vận hành trong kinh lạc được suôn sẻ, kích thích não bộ để đạt được mục đích ức chế và tiêu giải đau đớn, không những có thể chế ngự được bệnh độc mà còn điều chỉnh cho công năng sinh lý được bình thường.



*Kinh lạc trong cơ thể là một hệ thống vận chuyển liên thông hết sức phức tạp, cũng giống như hệ thống giao thông trong xã hội loài người. Nếu đường giao thông bị ùn tắc hay hỏng hóc thì lập tức phải có nhân viên sửa chữa đường xá hay giải phóng ách tắc ngay nếu không càng ngày sẽ càng ùn tắc rối loạn. Cũng giống như có các ứ trệ hay đau đớn ở đường kinh lạc, phải lập tức châm cứu vào các huyệt vị tương ứng để thông trị điều chỉnh, nếu không bệnh tật sẽ ngày một trầm trọng.*

**Khi lý giải được những nguyên lý trên. Ai ai cũng có thể tự mình 'châm cứu'**

1. Phải biết mỗi bệnh cần châm tương ứng ở một số huyệt vị kinh lạc khác nhau.
2. Biết tính chất và vị trí của từng huyệt vị.
3. Đối với mỗi huyệt vị lại thích hợp với những kích thích vật lý khác nhau (châm kim, cứu, xoa bóp, day huyệt, giác hơi...)

**Châm cứu có thể chữa các bệnh**

1. Bệnh ở đường hô hấp trên
2. Viêm xoang mũi cấp tính
3. Viêm mũi cấp tính
4. Cảm mạo trúng gió bình thường
5. Viêm amiđan cấp tính
6. Bệnh ở cơ quan hô hấp
7. Viêm khí quản cấp tính
8. Viêm chi khí quản cấp tính
9. Bệnh ở mắt
10. Viêm kết mạc cấp tính
11. Viêm trung tâm võng mạc
12. Cận thị (trẻ nhỏ)
13. Đục thuỷ tinh thể
14. Bệnh ở khoang miệng
15. Đau răng, đau sau khi nhổ răng
16. Viêm lợi
17. Viêm họng cấp, mạn tính
18. Bệnh ở đường ruột
19. Thực đạo u môn kính luyến
20. Ợ nấc
21. Sa dạ dày
22. Viêm dạ dày cấp mạn tính
23. Dịch vị quá nhiều
24. Viêm loét đau ruột non mạn tính
25. Viêm loét ruột non cấp tính
26. Ỉa chảy cấp tính
27. Đại tiện bí kết
28. Ách tắc đường ruột
29. Bệnh tật ở thần kinh cơ thịt xương cốt
30. Thiên đầu thống
31. Đau thần kinh tam thoa
32. Miệng méo mắt lệch (trúng gió, trong khoảng 3 đến 6 tháng)
33. Thiên nan
34. Đầu dây thần kinh khác thường
35. Trẻ em tê liệt (mới mắc trong khoảng 6 tháng)
36. Bệnh Meniere
37. Bàng quang không có lực mang tính thần kinh
38. Đau thần kinh toạ
39. Đau dưới lưng
40. Viêm khớp xương
41. Bệnh frozen shoulder (Bệnh ớn lạnh vùng vai).
42. Đái đêm, són đái
43. Đau dây thần kinh khuỷu tay
44. Các dạng đau dây thần kinh ở cổ vai.

## 2. Du huyệt với âm dương ngũ hành

### 2.1. Mối quan hệ giữa du huyệt với âm dương ngũ hành

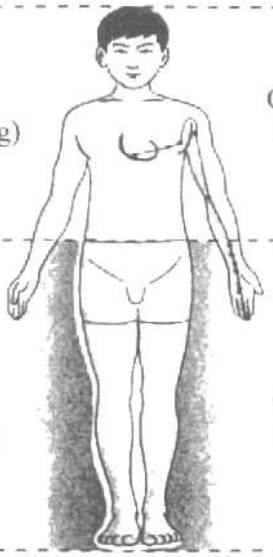
Đông y học chịu ảnh hưởng rất lớn của nền triết học Trung Quốc cổ đại, và đó cũng chính là đặc trưng độc đáo của Đông y. Học thuyết âm dương ngũ hành là một bộ phận quan trọng trong cơ sở lý luận của Đông y.

Học thuyết âm dương tạo nên một loại phương pháp nhận thức, phương thức tư duy, nó xuyên suốt mọi phương diện lý luận của châm cứu, là nhân tố lớn nhất ảnh hưởng đến cơ sở lý luận của châm cứu. Nó được phản ánh rất rõ ràng trong lý luận của châm cứu. Học thuyết âm dương là gốc rễ của lý luận Đông y, trong toàn bộ tư tưởng học thuật và lịch sử phát triển của Đông y, chưa bao giờ tách rời khỏi hai chữ âm dương. Kinh mạch chia thành âm dương, hệ thống du huyệt cũng tuỳ theo kinh mà chia thành hai loại âm dương. Từng huyệt đã chia thành âm dương, nhưng mỗi huyệt lại do nông sâu mà chia tiếp thành âm dương (nông là dương, sâu là âm) 《Linh khu • Căn kết》 nói: *"Yếu quyết dùng châm, là ở biết điều phối âm và dương"*. **Điều hoà âm dương là thông qua sự phân loại kinh huyệt, nông sâu mà sử dụng các phép châm thích ứng để đạt được mục đích.** Du huyệt chia ra âm dương, điều đó được biểu hiện rất rõ ràng ở các huyệt ngũ du. Trong 《Nội kinh》 còn dùng một số huyệt vị trong châm cứu để xem mạch chẩn đoán, như phép xem mạch thông qua huyệt Nhân nghinh và Thốn khẩu, cơ sở của phương pháp này cùng bắt đầu từ khí huyết âm dương. Người xưa cho rằng mạch động phản ánh ở huyệt Nhân nghinh đại biểu cho khí của kinh dương; mạch động phản ánh ở Thốn khẩu đại biểu cho khí của kinh âm. Bởi vậy, chỉ cần chẩn xét tình trạng mạch đập ở Nhân nghinh và Thốn khẩu, so sánh sự khác nhau ở hai mạch là có thể biết được trạng thái âm dương trong cơ thể.

Đồng thời, châm cứu học cũng lấy học thuyết ngũ hành làm cơ sở lý luận. Như trong 《Nội kinh》 có nói: *"Trong kinh âm và kinh dương năm loại huyệt ngũ du: tỉnh, huỳnh, du, kinh, hợp mỗi loại lại có thuộc tính ngũ hành khác nhau. Dựa vào quy luật sinh khắc trong ngũ hành lại chia ra hai loại 'huyệt mẹ' và 'huyệt con'"*. Ngũ hành phối hợp với ngũ du lại hình thành nên những quan hệ sinh khắc giữa các huyệt ngũ du, có thể là kinh mạch có âm dương khác nhau, kinh mạch trong mối quan hệ chinh thể đối lập và thống nhất của âm dương, mà hình thành nên kết cấu quan hệ giữa chúng, đề cao tính chinh thể trong từng bộ phận và mối quan hệ ảnh hưởng giữa chúng với ngũ hành. Muốn hiểu biết đầy đủ các kinh mạch du huyệt trong mối quan hệ chinh thể giữa chúng, giữa kinh âm và kinh dương đều có mối quan hệ sinh khắc của các huyệt ngũ du. Bởi vậy, tinh huyệt của kinh âm phối với mộc, tinh huyệt của kinh dương phối với kim, từ đó phát triển suy rộng ra, mà hình thành sự phối hợp hoàn mỹ giữa du huyệt ở kinh mạch với âm dương ngũ hành.

## Hai loại lý luận quan trọng trong châm cứu học

Phương thức tư duy của âm dương ngũ hành có ảnh hưởng trực tiếp đến việc lựa chọn và xác định vị trí huyệt vị trong chữa trị châm cứu.



Vị trí dương
(các chứng nhiệt có tính dương)

Chữa trị chứng nhiệt gồm 59 du huyệt, đa số ở phần trên cơ thể

Vị trí âm
(các chứng thủy có tính âm)

Chữa trị chứng thủy gồm 57 du huyệt, đa số ở phần dưới cơ thể

## Thuận thế

《Nội kinh》 đã ghi chép nguyên tắc, phương pháp và thao tác châm cứu cụ thể; tất cả đều có một đặc điểm chung là 'thuận thế'. Sở dĩ gọi thuận thế là thuận ứng với tư thế tự nhiên, điều này bắt nguồn từ tư tưởng triết học cổ đại, từ đó hình thành phương thức tư duy xuyên suốt trong toàn sách 《Nội kinh》 và hậu thế sau này.

| Quan hệ giữa thể chất và châm cứu | Quan hệ giữa châm cứu và thời gian |
|---|---|
| *Hình thể thô lớn:* Da dẻ dầy dặn thô đen, chất huyết nặng đục, khí vận hành khó khăn. Khi đó cần châm kim sâu châm hơn, lưu kim lâu hơn và tư thế mạnh mẽ hơn một chút. | *Trong một năm:* Mùa Xuân Hè, dương khí thăng phát, khí huyết dồn ra ngoài, cho nên châm kim nên nông. Mùa Thu Đông, dương khí thu tàng, khí huyết tích chứa bên trong, nên cần châm kim sâu hơn. |
| *Hình thể gầy còm:* Da dẻ trắng mịn, môi nhợt nói khẽ, đó là người có chất máu thanh ít, khi vận hành nhanh chóng. Khi đó cần châm kim nông, nhanh hơn một chút, không lưu kim | *Trong một tháng:* Khi mặt trăng non khuyết, cơ thể khí huyết ở trạng thái hư nhược nên không thích hợp dùng phép tả. Khi mặt trăng đầy tròn, cơ thể khí huyết cũng ở trạng thái vượng thịnh nên không thích hợp với phép bổ. |

*《Nội kinh》 hết sức coi trọng việc châm cứu phải hợp với đạo trời, đạo trời ở đây có thể hiểu là nguyên lý của tự nhiên. Phương pháp làm việc phù hợp với đạo lý của tự nhiên trời đất sẽ thuận lợi dễ dàng; châm cứu cũng như vậy, phương pháp châm cứu cũng phải thích hợp với trạng thái khí huyết của cơ thể mới thu được hiệu quả cao.*

**Giải thích danh từ**

Phép bổ: Từ từ châm kim, vê kim châm chậm ít lần ngược theo chiều kim đồng hồ, cuối cùng rút kim ra nhanh.

Phép tả: Châm kim vào nhanh, vê kim nhiều lần thuận theo chiều kim đồng hồ, cuối cùng từ từ rút kim.

# 3. Kinh lạc và huyệt đạo

Hai chữ kinh (经) và (络) đều có bộ mịch (纟) hay (糸) ở bên phải, có ý nghĩa là đường chỉ ngang dọc liên kết toàn bộ các sợi vải vải hình thành nên tấm vải. Người Trung Quốc từ hơn một nghìn năm trước đã biết nuôi tằm xe tơ, dệt tơ thành lụa, năm 1972 khai quật ngôi mộ cổ đời nhà Hán ở Hồ Nam, Trường Sa trên đồi Mã Vương, tìm thấy rất nhiều các tấm lụa tơ tằm còn sáng tươi có thể chứng minh cho điều đó. Dệt vải cơ bản là dựa trên hai loại sợi ngang và dọc kết hợp chặt chẽ với nhau hình thành nên tấm vải, nguyên lý này cho đến bây giờ vẫn còn sử dụng, bất kể kinh lạc hay kinh vĩ đều có ý nghĩa giống nhau, hai đường kinh và vĩ được sử dụng bắt đầu được áp dụng để vẽ bản đồ trái đất vào khoảng năm (1880), các hành tinh hoặc thiên thể trên bầu trời từ hàng nghìn năm trước đã được gọi là sao 'Kinh', hoặc sao 'Vĩ'. Bởi vậy, các hệ thống đường dẫn ngang dọc phục vụ cho các hoạt động sinh lý trên cơ thể được gọi là kinh mạch hoặc lạc mạch, mà gọi chung lại là hệ thống 'kinh lạc'. Chúng ta không khó để suy đoán, 'kinh lạc' có mối liên hệ đặc biệt với 'khí', thông qua sự truyền dẫn ngang dọc chằng chịt khắp cơ thể mà dẫn truyền khí huyết và thông tin đến mọi vị trí trong cơ thể. Thân thể chúng ta muốn vận hành cần truyền đạt lượng tin tức rất lớn và lượng khí huyết cực nhiều. Do đó chúng ta không thể không quan tâm đến huyệt đạo, trong 《Nội kinh》 có đưa ra 160 tên huyệt ở hai bên trái phải, sau đó đến đời Minh Thanh tăng lên thành 361 huyệt, từ đó thống nhất quan điểm *"huyệt là vị trí ở vùng ngoài thân thể mà khí huyệt tạng phủ kinh lạc dồn trú thông chuyển"*. Chữ 'du' có nghĩa là sự chuyển vận, 'huyệt' có nghĩa là lỗ thông. Du huyệt trong 《Nội kinh》 có các tên gọi như: 'tiết', 'hội', 'khí huyệt', 'khí phù', 'cốt không', 'khê'. 《Giáp ất kinh》 còn gọi là 'khổng huyệt', 《Thánh tễ tổng lục》 thì gọi là 'huyệt vị'. **Có thể thấy mối liên quan phối hợp giữa kinh lạc và huyệt đạo là ở sự lưu thông về 'khí'; sự trao đổi 'tin tức' giữa cơ thể với môi trường bên ngoài, giữa bên trong và bên ngoài thân thể, giữa huyệt với kinh lạc. Bởi vậy kinh lạc và huyệt đạo là không thể không quan tâm.** 《Thiên kim dực phương》 nói: *"phàm khổng huyệt, là nơi mà kinh lạc đi qua và dồn trú, nơi dẫn truyền khí bệnh ra vào vậy"*. Đã nói nên 'Huyệt' liên thuộc với kinh lạc, thông qua sự vận hành của hệ thống kinh lạc mà phát sinh ra mối liên hệ với các vị trí đặc biệt, sử dụng phương pháp châm cứu để kích thích vào huyệt có thể 'dẫn khí nhập vào', trị liệu bệnh tật ở các tạng phủ kinh lạc liên quan. 《Châm cứu vấn đối》 nói: *"Kinh lạc không thể không biết, 'khổng huyệt' không thể không thông. Không biết kinh lạc không thể biết sự qua lại của khí huyết; Không biết 'khổng huyệt' thì biết tả khí vào ra ở chỗ nào? Biết để mà dùng, dùng mà bệnh khỏi vậy"* đã minh chứng rõ ràng về mối quan hệ giữa kinh lạc và huyệt đạo.

## 3.1. Kinh lạc và huyệt đạo

| Quan điểm khoa học | Quan điểm truyền thống (Đông y) |
|---|---|
| Gần đây một số nhà khoa học sử dụng nguồn điện 12 vôn để kích thích vào da và dùng máy để đo giá trị điện trở đó, phát hiện điện trở ở khu vực kinh lạc và huyệt vị có giá trị thấp hơn chỗ khác, từ đó kiểm tra đối với toàn bộ 12 chính kinh và kỳ kinh bát mạch đều thấy hiện tượng tương tự, từ đó minh chính cho sự tồn tại khách quan của hệ thống kinh lạc và huyệt vị. Từ hiện tượng điện trở thấp ở 'huyệt đạo' có thể kết luận rằng kinh lạc là những còn đường truyền lưu dòng điện trong cơ thể. | 《Nội kinh linh khu • Bản tạng thiên》 nói: *"kinh mạch là nơi lưu hành huyết khí, dinh dưỡng âm dương, nhu nhuận gân cốt, lợi ích khớp xương vậy"*.<br>《Nạn kinh • Nạn thứ 22》 viết: *"kinh mạch là con đường vận hành huyết khí, thông đạt âm dương mà dinh dưỡng thân thể vậy"*.<br>Tóm lại kinh lạc và huyệt đạo theo quan điểm sinh lý học Đông y là con đường vận hành khí huyết và là những vị trí đặc biệt mà khí huyết dồn tụ vào ra. |

## 3.2. Công pháp vỗ tay

Công pháp vỗ tay, còn gọi là "khí công nạp âm", nguyên lý tác dụng của nó cũng giống như phương pháp xoa bóp, nó có tác dụng kích thích kích thích các huyệt đạo trên gan bàn tay từ đó ảnh hưởng đến các khu vực tương ứng. Nếu vỗ tay thấy cảm giác đau nhức, sưng phù, thậm chí ứ huyết ở các vị trí khác nhau, thì đó là dấu hiệu bệnh tật rối loạn ở các vị trí tương ứng trong cơ thể. Chỉ cần kiên trì vỗ tay phát ra âm thanh vừa phải cho đến khi hai lòng bàn tay đỏ hồng nóng ấm, thì những tạp chất, trọc khí trong cơ thể sẽ tiêu tán, bệnh tình cũng dần dần giảm nhẹ. Cũng có thuyết nói, nếu áp dụng công pháp vỗ tay tốt, có thể tác dụng đối với kỳ kinh bát mạch. Thậm chí ngày một ích lợi cho Đan điền, tinh môn, ngày ngày tích luỹ sẽ khiến cho thân thể khoẻ mạnh sống lâu.

Phương pháp:

Tay hướng lên trên nghiêng góc 90 độ so với mặt đất, hai bàn tay hướng vào nhau, khoảng cách ước chừng 20 cm, bàn tay và cánh tay thẳng hàng cùng hướng lên trên, năm ngón tay để thẳng tự nhiên. Hai cánh tay ép lên trên xương sườn, mỗi bên ngón cái cách mũi khoảng 10 cm. Vỗ hai bàn tay vào nhau, mười ngón tay đối ứng nhưng không chạm vào nhau mà cách nhau một chút, không khí ở lòng bàn tay bị ép ra ngoài mà sinh ra âm thanh, chấn động, tạo nên tác dụng kích thích các đường kinh lạc và huyệt đạo trong cơ thể, thúc đẩy khí huyết vận hành.

Yếu quyết: Khi vỗ tay cần chú ý không để hai ngón cái chạm nhau để tránh tình trạng vỗ tay quá mạnh làm ứ huyết, tốc độ vỗ tay từ chậm đến nhanh dần phù hợp với lực vỗ, ý niệm giữ ở khoảng giữa hai lòng bàn tay, giữ tâm trạng thoải mái thư thả.

**Những vị trí đặc biệt dồn tụ vào da của tạng phủ, kinh lạc, khí huyết trong cơ thể**

# 4. Thuyết du huyệt

*Từ thời đại đồ đá, tổ tiên của chúng ta đã biết sử dụng những viên đá nhọn đâm chọc, lấy máu bầm, chườm nóng xoa day, hoặc dùng lửa nóng hơ vào một số vị trí nhất định trên da đến cháy bỏng để làm bớt đau hay chữa bệnh. Lâu dần, mới ý thức được rằng có những vị trí đặc biệt trên cơ thể có tác dụng trị liệu tật bệnh nhất định. Đó chính là quá trình đầu tiên phát hiện ra du huyệt, từ đó tạo nền tảng hình thành nên toàn bộ hệ thống Châm cứu học đồ sộ như bây giờ.*

## 4.1. Sự hình thành khái niệm du huyệt

Việc nhận biết du huyệt được hình thành dựa trên thực tiễn chữa bệnh của Đông y. Tổ tiên của chúng ta trong quá trình lâu dài đấu tranh với tật bệnh đã dần dần phát hiện trên cơ thể có những vị trí đặc biệt có phản ứng khác lạ đối với một số bệnh tật cũng như có tác dụng trị liệu đối với chúng; trên cơ sở đó dựa vào đúc kết thực nghiệm, nhận thức phân tích đã hình thành nên khái niệm 'du huyệt'. Khái niệm 'du huyệt' hình thành có quan hệ chặt chẽ đối với một số phương diện sau.

a. Lấy những nơi đau do bệnh làm vị trí để chữa trị, 《Nội kinh》 gọi là *"lấy đau làm huyệt"*.

b. Thông qua phát hiện ngẫu nhiên không suy luận, một số vị trí ngẫu nhiên bị tổn thương mà lại sinh ra những hiệu quả trị bệnh bất ngờ tốt đẹp. Như bị đứt tay chảy máu mép trong đầu ngón tay cái lại khiến cho bệnh đau họng đột nhiên giảm hẳn, trải qua nhiều lần đúc kết đưa đến nhận thức rằng nếu châm chảy máu ở vị trí đó có thể chữa trị bệnh đau hầu buốt họng.

c. Trong quá trình tiến hành kiểm tra, khi day ấn ở một số vị trí nào đó, sẽ làm cho bệnh nhân có cảm giác đau đớn đặc biệt, vị trí đó được gọi là 'điểm ấn đau'. Trải qua quá trình đúc kết và phát hiện lâu dài đã đưa đến nhận thức: những tật bệnh bên trong cơ thể có liên quan đặc biệt đến một số vị trí bên ngoài cơ thể, thông qua nhận biết và sử dụng những 'điểm ấn đau' đó có thể tiến hành trị liệu bệnh tật.

d. Thông qua kiểm tra các vị trí trên cơ thể, người bệnh không cảm thấy đau đớn ở một số vị trí đặc biệt mà ngược lại còn cảm thấy thoải mái khoan khoái, nếu tiến hành châm thích vào các vị trí đó sẽ khiến cho bệnh tật suy giảm. 《Nội kinh》 có nói: *"Ấn vào thấy khoái thì châm thích vào đó"* hay *"Ứng với chỗ đó mà thấy bớt đau"* đã nói lên phương pháp tư duy kiểm nghiệm của người xưa.

## 4.2. Lịch sử phát triển của học thuyết du huyệt

Học thuyết du huyệt đã trải qua một quá trình lịch sử phát triển lâu dài không ngừng được coi trọng và hoàn thiện. Từ thời Chiến quốc đến Tây Hán (khoảng năm 475 trước công nguyên đến năm 24 sau công nguyên), là thời kỳ hình thành và định hình chế độ xã hội phong kiến. Sức sinh sản tăng cao và chế độ xã hội cũng thay đổi, đã thúc đẩy ngành y dược học phát triển rực rỡ theo con đường kinh nghiệm thực tiễn và nâng cao lý luận. Vào đầu thời Chiến quốc nhà y học Biển Thước, đã châm vào *"tam dương ngũ hội (du)"* để chữa trị cho thái tử nước Quắc, đó là ghi chép sớm nhất về ứng dụng du huyệt trong trị liệu lâm sàng còn lại đến bây giờ.

## Những du huyệt chủ yếu và công năng của nó

| Huyệt vị | Công năng chủ yếu |
|---|---|
| Bách hội | Đau đầu, cao huyết áp, phát sốt, mất ngủ, hoa mắt, bệnh ở mũi, trĩ nhọt, tai ù, hay quên, trúng gió. |
| Ấn đường | Chảy máu cam, hoa mắt, đau đầu, kéo gân trẻ em. |
| Tứ bạch | Đau mắt dịch, vùng mắt tê dại, đau dây thần kinh Tam thoa. |
| Hạ quan | Đau răng, đau tai, vùng gò má tê dại hoặc đau đớn. |
| Giáp xa | Vùng gò má đau đớn, hàm răng dưới đau, đau răng hàm. |
| Ế phong | Nặng tai, say tầu say xe. |
| Đại nghinh | Đau dây thần kinh Tam thoa, gân gò má vùng mắt co rút, răng đau. |
| Nhân nghinh | Huyết áp cao, ho hắng, viêm chi khí quản mạn tính, viêm amidan, sưng tuyến giáp trạng, nấc. |
| Phù đột | Nôn mửa, đà cách, hầu họng đau, tâm phiền, mất tiếng, bệnh biến ở tuyến giáp trạng, nuốt đau nuốt khó. |
| Thiên trụ | Đau đầu sau, cổ gáy cử động khó, cổ gáy cứng đau, mũi tắc họng sưng, bệnh ở mắt. |
| Phong trì | Các loại đau đầu, đầu choáng, mất ngủ, huyết áp cao, viêm kết mạc, cận thị, cảm mạo, bệnh ở cổ. |
| Hoàn cốt | Mất tụ máu, mắt hoa, đau nửa đầu, viêm phát amidan. |
| Nhân trung | Hôn mê, đột quỵ, khó thở, trúng nắng, điên cuồng, hàm cứng miệng ngậm, quầng mắt tê dại. |
| Thiên đột | Họng đau, mất tiếng đột ngột, ợ, nấc, ho suyễn. |
| Khí xá | Vị thống, cổ gáy cứng, nôn mửa, ngực tức, ngực đau, ho hắng. |
| Kiên tỉnh | Bệnh ở cột sống cổ, cơ thịt ở cổ gáy co rút, cổ gáy cứng, vai lưng đau đớn, cánh tay tê dại, di chứng sau trúng gió. |
| Kiên cốt ngu | Ngũ thập kiên Bệnh frozen shoulder (Bệnh ớn lạnh vùng vai), cổ tay đau, tay tê dại. |
| Trung phù | Tim đập không đều, khí suyễn, ho hắng, cảm mạo. |
| Đản trung | Viêm phế quản, hen phế quản, viêm màng ngực, mạo tâm bệnh, đau nhói tim, phụ nữ ít sữa. |
| Cự khuyết | Dịch vị quá nhiều, khí suyễn, suy nhược thần kinh, tâm lý khác thường |
| Trung quản | Viêm dạ dầy mạn tính, viêm loét dạ dầy và ruột non, sa dạ dầy, Tỳ Vị hư nhược, tiêu hoá không tốt. |
| Thần khuyết | Viêm ruột mạn tính, thoát giang, chướng bụng, đau dạ dày do hư hàn, chứng sợ lạnh. |
| Thiên khu | Bệnh ở bộ phận sinh dục, bệnh phụ nữ, chóng mệt hụt hơi, tiện bí, sa dạ dày. |
| Đại cự | Chứng vô sinh, viêm Thận, tiện bí, bệnh lỵ, đau thần kinh toạ, bệnh phong thấp. |
| Quan nguyên | Cảm nhiễm niệu đạo cấp tính, di niệu, bế kinh, không chửa, ác lộ ra không dứt sau đẻ, di tinh, dương nuy, hư lao gầy yếu. |
| Khí hải | Dương nuy, di tinh, tiết tinh sớm, xa tử cung, bệnh kinh nguyệt phụ nữ, đại tiện bí kết, suy nhược thần kinh. |
| Mệnh môn | Di tinh, dương nuy, thống kinh, kinh nguyệt không đều, tiêu chảy mạn tính, đau vùng eo, sợ lạnh ở vùng chân. |
| Đại trường du | Bệnh lỵ, viêm ruột, tổn thương eo hông, tiện bí, đau thần kinh toạ, cẳng chân tê dại. |
| Tiểu trường du | Bệnh lỵ, viêm ruột, trĩ nhọt, viêm khớp phong thấp, bệnh tiết niệu. |
| Thận du | Viêm thận, viêm Bàng quang, ăn uống không đều, đau thần kinh toạ. |
| Vị du | Các loại bệnh dạ dày, tiêu hoá không tốt, nôn mửa. |

Từ thời Đông Hán đến Tam quốc và lưỡng Tấn (khoảng năm 25 ~ 581 sau công nguyên), nền y dược học Trung Quốc phát triển mạnh mẽ, học thuật châm cứu cũng từ đó hình thành. Vào những năm Nguỵ Tấn, nhà châm cứu học nổi tiếng Hoàng Phủ Mật đã soạn thành sách《Châm cứu giáp ất kinh》tạo nên một bộ sách hoàn chỉnh chuyên về châm cứu học. Cũng vào thời kỳ này những đồ hình châm cứu cũng xuất hiện phong phú đầy đủ như《Yến trắc đồ》hay《Minh đường đồ》v.v...

Đến thời Ngũ đại, Liêu, Tống, Kim, Nguyên (907 ~ 1638 sau công nguyên) do việc in ấn sách được ứng dụng phổ biến nhanh chóng, nên châm cứu học cũng bước vào giai đoạn tiến triển rực rỡ. Vào thời Minh, nhà châm cứu học nổi tiếng Dương Kế Châu, soạn thành sách《Châm cứu đại thành》trong đó đã phân môn chia loại luận thuật rõ ràng, ghi chép tỉ mỉ tường tận đối với huyệt vị và việc chữa trị tật bệnh.

Công năng sinh lý chủ yếu của huyệt vị là nơi dồn trú của khí huyết kinh lạc tạng phủ, nơi liên thông giữa hệ thống tạng phủ bên trong cơ thể với bên ngoài. Đồng thời du huyệt cũng có tác dụng đối với việc chẩn đoán và trị liệu tật bệnh. Do du huyệt có tác dụng liên thông giữa trong với ngoài, nên những biến hoá bệnh lý của khí huyết tạng phủ cũng có thể phản ánh ra bên ngoài thông qua các phản ứng tương ứng tại du huyệt như: ấn đau, mỏi nhức, tê dại, tụ máu, phù chướng, biến sắc, mụn u, lõm hãm v.v.. Bởi vậy, sử dụng những phản ứng bệnh lý ở du huyệt có thể hỗ trợ cho việc chẩn đoán tật bệnh. Du huyệt còn có tác dụng hết sức quan trọng nữa là dùng để trị liệu bệnh tật, thông qua châm cứu, day ấn kích thích vào những huyệt vị tương ứng, có thể lưu thông kinh lạc, điều tiết tạng phủ khí huyết, mà đạt được mục đích chữa bệnh. Du huyệt không những có thể trị liệu cho những cơ quan bộ phận ở gần nó mà thông qua hệ thống kinh lạc, du huyệt còn có thể chữa trị cho những cơ quan tổ chức ở cách xa nó. Ngoài ra, du huyệt còn có tác dụng chữa bệnh đặc biệt đó là chuyên chữa cho một số bệnh nhất định. Như huyệt Chí âm giúp làm đúng chuẩn vị trí thai, chữa trị vị trí thai không đúng v.v...

## Những du huyệt chủ yếu và công năng của nó

| Huyệt vị | Công năng chủ yếu |
|---|---|
| Tỳ du | Dinh dưỡng không tốt, Can Tỳ sưng to, bệnh ở Vị, toàn thân bải hoải, mất ngủ. |
| Can du | Mất ngủ, bệnh gan, suy giảm thị lực, mắt hoa, trúng gió. |
| Tam tiêu du | Sôi ruột, ỉa chảy, cảm nhiễm niệu đạo, bạch đới quá nhiều, đau eo hông, tiểu tiện trệ sáp. |
| Cách du | Suy nhược thần kinh, mất ngủ, hồi hộp không yên, khí suyễn. |
| Phế du | Công năng của hệ hô hấp mất điều hoà, đau vai gáy, bệnh ngoài da, trẻ em cam tích, Phế hư tự ra mồ hôi. |
| Cao hoang | Đau thần kinh gian ngực, viêm phế quản, khí suyễn, đuối sức, chóng mặt. |
| Thiên tông | Ngũ thập kiên, đau ngực, đau thần kinh gian ngực, đau bả vai. |
| Chí thất | Đau eo hông, đau thần kinh toạ, co rút gân chân, đau vùng bả vai. |
| Trường cường | Đặc hiệu chữa trĩ sang, có thể tăng cường tinh lực. |
| Khúc trì | Cảm mạo, cao huyết áp, bệnh ngoài da; phát sốt, trúng nắng, đau vùng tay, bệnh ở mắt, đau răng. |
| Thần môn | Tâm thần không yên, vùng tim đau nhói, suy nhược thần kinh, chóng quên hay mộng, bệnh tinh thần, tiện bí, bệnh tim. |
| Lao cung | Suy nhược thần kinh, cao huyết áp, tim đập quá nhanh hoặc quá chậm, lợm lòng nôn mửa. |
| Dương trì | Bệnh tiểu đường, đau do thần kinh, đau vùng tay, viêm đau khớp tay. |
| Hợp cốc | Cao huyết áp, tai ù, đau mắt dịch, phát sốt đau đầu, mồ hôi trộm, tự ra mồ hôi, cảm mạo. |
| Lương khâu | Vị kính luyến, bệnh lỵ, đau đầu gối, đau thần kinh toạ. |
| Huyết hải | Bệnh phụ nữ, viêm khớp gối tính biến hình, thiếu máu. |
| Lăng tuyền | Thuỷ thũng, bệnh phụ nữ. |
| Túc tam lý | Có thể chữa bách bệnh, như: dịch vị quá nhiều, sa dạ dày, bán thân bất toại, cao huyết áp, thiếu máu, mất ngủ v.v... |
| Giải khê | Tiện bí dẫn đến đau đầu, đau đầu gối, sưng phù đầu mặt, chân tê dại, đau nhức khớp mắt cá chân. |
| Xung dương | Thể chất quá mẫn tính, suy nhược thần kinh, ăn uống không yên, đau cẳng chân. |
| Nhiên cốc | Dưới cẳng chân đau, viêm phát amiđan, sợ lạnh, sinh lý không thuận. |
| Nuy trung | Đau thần kinh toạ, đau eo hông, đau lưng, đau khớp phong thấp, chảy máu cam, cao huyết áp. |
| Thừa sơn | Cơ cẳng chân co rút, đau thần kinh toạ, đau eo, trĩ nhọt, thoát giang, tiện bí. |
| Tam âm giao | Bệnh ở hệ tiết niệu, bệnh ở hệ sinh dục, bệnh ở mé trong chân. |
| Thái khê | Bệnh ở tạng Thận, viêm phát amiđan, viêm tai giữa, tiện bí, đau chân do phong thấp. |
| Dũng tuyền | Bệnh ở bộ phận sinh dục, bệnh ở tạng Thận, cao huyết áp, đầu đau đầu choáng, đau họng mất tiếng, mất ngủ, khí suyễn, tăng cường tinh lực. |
| Thái bạch | Tiêu hoá không tốt, cẳng chân lạnh buốt, bệnh ở hệ tiêu hoá. |
| Túc tâm | Đầu váng mắt hoa, ngũ tâm phiền nhiệt. |

# 5. Châm và cứu

*Theo quá trình phát triển không ngừng của người xưa, công cụ sản xuất cũng không ngừng được phát minh và cải tiến. Đối với Đông y dụng cụ sớm nhất được sử dụng là biếm thạch. Từ ý tưởng: "Nung nóng mà làm bỏng" dần dần phát triển thành phương pháp cứu bằng ngải; "Mài nhọn mà đâm chọc" dần dần phát triển thành phương pháp châm bằng kim. Đồng thời trải qua thời gian dài chữa trị thực tế mới dần hình thành hệ thống tư duy lý luận của phương pháp châm cứu.*

## 5.1. Phép châm

Phép châm dùng loại kim đặc chế bằng thép không rỉ, châm vào những huyệt vị đặc biệt trên cơ thể, cùng lúc thi hành những thủ pháp nhất định như vê, day, đẩy, ấn... giúp xúc tiến quá trình điều hoà khí huyết, thông suốt kinh lạc, từ đó đạt được hiệu quả trị liệu bệnh tật và khôi phục sức khoẻ như mong muốn.

## 5.2. Phép cứu

Phép cứu là dùng ngải nhung đặc chế từ lá ngải cứu để ở các vị trí huyệt đạo đặc biệt trên cơ thể, châm lửa đốt nóng, khi đó lá ngải cứu và nhiệt độ sẽ sinh ra những kích thích đặc biệt tại một phạm vi hẹp trên da ở vùng huyệt, nhằm điều chỉnh các loại cơ năng sinh lý, nâng cao sức khoẻ, từ đó đạt được hiệu quả phòng bệnh và trị bệnh như mong muốn.

## 5.3. Nguyên tắc trị liệu bằng châm cứu

### a. Điều hoà âm dương

Cơ thể trong tình huống bình thường, luôn giữ gìn được trạng thái thăng bằng âm dương. Nếu do thất tình lục dâm hay do tổn thương vấp ngã khiến cho trạng thái cân bằng âm dương bị phá vỡ, khi đó sẽ gây nên các biến hoá bệnh lý *"âm thắng thì dương bệnh, dương thắng thì âm bệnh"*, mà phát sinh ra các chứng hậu như *"dương thịnh thì nóng, âm thịnh thì lạnh"*. Châm cứu chữa bệnh căn cứ vào đặc tính của chứng hậu mà điều tiết sự thiên lệch của âm dương, đưa cơ thể về trạng thái *"âm bình dương bí"*[15], khôi phục công năng sinh lý của chính khí, từ đó đạt được mục tiêu khỏi bệnh.

### b. Phù chính đuổi tà

Phù chính, là trợ giúp khả năng kháng bệnh; Đuổi tà, là loại trừ các nhân tố gây bệnh. Quá trình phát sinh, phát triển và chuyển biến của tật bệnh cũng chính là quá trình đấu tranh lẫn nhau giữa chính khí và tà khí trong cơ thể. Vì vậy, phù chính đuổi tà là nguyên tắc cơ bản để bảo đảm biến chuyển bệnh theo xu hướng tích cực. Trong tất cả các phương pháp chữa bệnh thì châm cứu là một phương pháp đơn giản mà lại có tác dụng đặc biệt giúp cơ thể tự phát huy khả năng phù chính đuổi tà chữa lành bệnh tật.

### c. Khơi thông kinh lạc

Kinh lạc của cơ thể *"trong liên thuộc với tạng phủ, ngoài liên lạc với chi khớp"*. Sự phân bố của mười hai chính kinh, kinh dương ở mặt ngoài tay chân, liên thuộc với sáu phủ; kinh âm ở mé trong tay chân, liên thuộc với năm tạng; dựa vào sự liên hệ của 15 lạc mạch mà có sự liên thông biểu lý, tất cả hình thành nên con đường tuần hoàn khí huyết. Chúng *"bên trong tưới rót cho tạng phủ, bên ngoài thấm nhuận cho da dẻ"*, từ đó duy trì được công năng sinh lý bình thường cho cơ thể. Nếu hệ thống kinh lạc bị ứ trở tắc trệ, thì cơ thể sẽ đau ốm tật bệnh *"bất thông tắc thống"*. Nếu hệ thống kinh lạc thông suốt trôi chảy thì cơ thể sẽ khoẻ mạnh nhanh nhen *"thông tắc bất thống"*. Để đạt được mục đích thông suốt, thì châm cứu là phương pháp chữa trị có tác dụng thần diệu trong việc khơi kinh thông lạc, dẹp bỏ ứ trở; vì vậy nó ngày càng được coi trọng và phát triển trên toàn thế giới.

## 5.4. Đau cấp

| Chứng đau cấp | Phép trị | Dùng huyệt | Phối huyệt |
|---|---|---|---|
| *Tâm thống* | Lấy huyệt ở mạnh Nhâm, kinh Bàng quang, phần đầu kinh Quyết âm là chính. Châm dùng phép tả. | Đản trung, Tâm du, Nội quan | Quyết âm du, Khích môn, Túc tam lý |
| *Đởm thống* | Lấy huyệt ở kinh Thủ thiếu dương, quyết âm là chính. Châm dùng phép tả. | Dương lăng tuyền, Nhật nguyệt, Trung quản | Đởm du, Thái xung, Túc tam lý |
| *Hồi quyết* | Lấy huyệt ở kinh Thủ dương minh, Túc thiếu dương là chính. Châm dùng phép tả. | Nghinh hương, Dương lăng tuyền | Nhân trung, Đởm nang huyệt |
| *Vị đau* | Lấy huyệt ở kinh Túc dương minh, Thủ quyết âm, Túc thiếu dương là chính. Châm dùng phép tả, phối hợp với cứu bằng ngải. | Trung quản, Túc tam lý | Nội quan, Dương lăng tuyền |
| *Bụng đau* | Lấy huyệt ở kinh Thủ túc dương minh và mạch Nhâm là chính. Châm dùng phép tả. | Thiên khu, Trung quản, Túc tam lý | Khí hải, Hợp cốc |
| *Thận đau* | Lấy huyệt ở mạch Nhâm, kinh Túc thiếu âm, thái dương là chính. Châm dùng phép tả phối hợp với cứu ngải. | Thận du, Chiếu hải, Đại khê | Trung cực, Uỷ dương, Tam âm giao, kinh môn |

## 5.5. Chảy máu

| Chứng chảy máu | Loại hình bệnh chứng | Phép trị | Dùng huyệt | Phối huyệt |
|---|---|---|---|---|
| Khạc huyết | Can hoả phạm Phế | Lấy huyệt ở kinh Thủ túc quyết âm (kinh Tâm bao, kinh Can), lấy huyệt ở kinh Thủ thái âm Phế làm chủ. Châm dùng phép tả. | Hành gian, Ngư tế | Lao cung, Phế du |
| | Dương hư hoả vượng | Lấy huyệt ở kinh Thủ thái âm Phế, Thủ thiếu âm Thận làm chủ. Châm dùng phép bổ tả cùng thi hành. | Xích trì, Khổng tối, Ngư tế | Phong phủ, Thiên phủ |
| Chảy máu cam | Phế nhiệt | Lấy huyệt ở các kinh mạch trong đó huyệt ở kinh Thủ thái âm là chính. Châm dùng phép tả. | Thượng tinh, Hợp cốc, Thiếu thương | Phong phủ, Thiên phủ |
| | Vị nhiệt | Lấy huyệt ở các kinh mạch trong đó huyệt ở kinh Túc dương minh, Thiếu âm là chính. Châm dùng phép tả. | Thượng tinh, Nhị gian, Lệ đoài | Trung quản, Ân bạch |
| | Can hoả | Lấy huyệt ở các kinh mạch trong đó huyệt ở kinh Túc quyết âm, thiếu âm là chính. Châm dùng phép tả. | Đoài đoan, Hành gian | Khúc tuyền, Dũng tuyền, Uỷ trung |
| Nôn ra máu | Tích nhiệt ở trong Vị | Lấy huyệt ở các kinh mạch trong đó huyệt ở kinh Túc dương minh là chính. Châm dùng phép tả. | Thượng uyển, Nội đình | |
| | Can hoả phạm Vị | Lấy huyệt ở kinh Túc dương minh, quyết âm là chính. Châm dùng phép tả. | Lương khâu, Thái xung | Lao cung |
| | Tỳ khí hư nhược | Lấy huyệt ở kinh Túc thái âm, dương minh; mạch Nhâm là chính. Châm dùng phép bổ kết hợp với cứu bằng ngải. | Trung quản, Túc tam lý | Tỳ du, Ân bạch |
| Tiểu tiện ra máu | Tỳ khí hư nhược | Lấy huyệt ở mạch Nhâm, kinh Túc thái dương, túc dương minh là chính. Dùng phép bổ châm kết hợp với cứu ngải. | Quan nguyên, Thái bạch | Túc tam lý, Hội dương |
| | Đại trường thấp nhiệt | Lấy huyệt ở kinh Túc thái dương, dương minh; Túc thái âm là chính. Châm dùng phép tả. | Đại trường du, Trường cường | Trường du, Hạ cự hư, Thừa sơn |
| Niệu huyết | Âm hư hoả vượng | Lấy huyệt ở các kinh mạch trong đó huyệt ở mạnh Nhâm, kinh Túc quyết âm, thiếu âm là chính. Châm dùng phép bổ tả phối hợp. | Mệnh môn, Thận du, Quan nguyên | Âm cốc, Thái khê, Đại đôn |
| | Tâm hoả cang nhiệt | Lấy huyệt ở mạch Nhâm, kinh Thủ quyết âm, Túc thiếu âm là chính. Châm dùng phép tả. | Quan nguyên, Lao cung | Nhiên cốc |

# GIẢI THÍCH DANH TỪ THUẬT NGỮ

## 1. Âm dương

[1] Âm 阴
*(Âm)*

Khái niệm đối lập với dương. Phàm những gì trầm tĩnh, bên trong, đi xuống, lạnh, tối, vật chất, ức chế, suy giảm đều thuộc về âm. Là thuật ngữ thường dùng để giải thích các trạng thái sinh lý, bệnh lý và biện chứng luận trị. Ví dụ: lý chứng, hàn chứng, hư chứng đều thuộc về âm chứng.

[2] Dương 阳
*(Dương)*

Dương là đối lập với âm; phàm cái gì thuộc tính hoạt động, bên ngoài, đi lên, nóng, sáng, chức năng, hưng phấn đều thuộc về dương.

[3] Âm dương 阴阳
*(Âm dương)*

Là một học thuyết xuất xứ từ nền triết học cổ phương Đông, âm và dương là hai mặt đối lập của vạn vật. Sự đối lập và thống nhất của hai mặt âm dương là nguồn gốc của mọi sự phát triển và biến hoá. Học thuyết này là nền tảng cho mọi lý luận phương đông và được vận dụng rộng rãi trong dưỡng sinh và Đông y.

[4] Âm trung chi âm 阴中之阴
*(Phần âm trong âm)*

Mọi sự vật đều có thể chia làm hai phần âm và dương. Trong phần âm lại có thể chia ra âm dương, cứ thế chia tách nên luôn luôn có phần âm ở trong âm. Ý nói phần có xu thế, tính chất thiên về âm ở trong sự vật hiện tượng mang tính âm.

[5] Âm trung chi dương 阴中之阳
*(Phần dương trong âm. )*

Trong âm lại có âm dương, đây là phần dương ở trong âm. Ý nói phần xu thế có tính chất thiên về dương ở trong sự vật hiện tượng mang tính âm.

[6] Dương trung chi dương 阳中之阳
*(Phần dương trong dương. )*

Mọi sự vật đều có thể chia làm hai phần âm và dương. Trong phần dương lại có thể chia ra âm dương, cứ thế chia tách nên luôn luôn có phần dương ở trong dương. Ý nói phần có xu thế, tính chất thiên về dương ở trong sự vật hiện tượng mang tính dương.

[7] Dương trung chi âm 阳中之阴
*(Phần âm trong dương.)*

Trong dương lại có âm dương, đây là phần âm ở trong dương. Ý nói phần xu thế có tính chất thiên về âm ở trong sự vật hiện tượng mang tính dương.

[8] Dương sinh âm trưởng 阳生阴长
*(Dương hoá sinh, âm trưởng thành )*

Dương khí có hoá sinh bình thường thì âm khí mới không ngừng sinh trưởng, đó là một phương diện trong sự phát triển của sự vật.

[9] Dương sát âm tàng 阳杀阴藏
*(Dương tiêu diệt, âm tiềm tàng)*

Sát nghĩa là thu hẹp hoặc tiêu diệt. Dương khí bó hẹp thì âm khí tiềm tàng, ý nói phương diện thu tàng của sự vật.

[10] Âm dương hỗ căn 阴阳互根
*(Âm dương nương tựa)*

Nương tựa là dựa vào nhau, cả hai cùng cậy nhờ nhau để sống. Ý nói âm dương cái nọ phải dựa vào cái kia, phải nhờ cậy lẫn nhau mới tồn tại. Đây là một đặc tính cơ bản của âm dương, thường được dùng để lý giải các mối quan hệ giữa các tổ chức tạng phủ trong cơ thể.

[11] Âm sinh vu dương 阴生于阳
*(Âm sinh ở dương)*

Căn cứ vào đặc tính âm dương nựa tựa nhau cùng tồn tại, âm phải có dương mới có thể sinh thành. Ở cơ thể mà nói, âm khí đại biểu cho nguồn hoá sinh vật chất (âm tinh), cần phải dựa vào dương khí đại biểu cho năng lượng sống mới có thể hoạt động và tồn tại. Bởi vậy, âm được biết đến là nhờ dương.

[12] Dương sinh vu âm 阳生于阴
*(Dương sinh ở âm)*

Căn cứ vào đặc tính âm dương nựa tựa nhau cùng tồn tại, dương phải có âm mới có nguồn nuôi dưỡng. Ở cơ thể mà nói, dương khí đại biểu cho nguồn động lực, năng lượng sống, cần phải dựa vào nền tảng của vật chất (âm tinh, âm khí) mới có thể thực hiện được. Bởi vậy, dương khí tồn tại là do âm tinh hoá sinh.

[13] Âm dương tiêu trưởng 阴阳消长
*(Âm dương tăng giảm)*

Tiêu là mòn mất, trưởng là lớn lên; tiêu trưởng là hai mặt đối lập kiềm chế lẫn nhau nhằm duy trì cân bằng trong một sự vật hiện tượng. Âm dương tiêu trưởng ý nói hai mặt âm dương tồn tại dựa vào nhau, nếu một bên thái quá bên kia sẽ bất cập, nếu bên này thịnh thì bên kia suy và ngược lại. Mối quan hệ này thường dùng để lý giải các biến hoá bệnh lý như: 'âm hư dương cang', 'âm thịnh dương suy' v.v...

[14] Âm dương chuyển hoá 阴阳转化
*(Âm dương chuyển hoá lẫn nhau)*

Trong một điều kiện nào đó, âm và dương có thể chuyển hoá lẫn nhau. Về mặt bệnh lý, những triệu chứng thuộc dương có thể chuyển thành triệu chứng thuộc âm và ngược lại.

[15] Âm bình dương bí 阴平阳秘
*(Âm bình ổn thì dương ẩn bí)*

Chỉ trạng thái âm dương điều hoà cân bằng, đó là điều kiện cơ bản để được khoẻ, các mặt hoạt động sinh lý bình thường.

[16] Âm dương thất điều 阴阳失调
*(Âm dương mất điều hoà)*

(Còn gọi là âm dương thất thường). Âm dương mất điều hoà sẽ gây nên trạng thái mất cân bằng cho cơ thể, thịnh suy phức tạp, mạnh yếu thất thường, khí huyết nghịch loạn, tạng phủ công năng mất điều hoà... Đó chính là cơ sở của biến hoá bệnh lý.

[17] Âm bất bão dương 阴不抱阳
*(Âm không che trở cho dương. )*

Do âm bệnh mà dương mất chỗ dựa.

[18] Âm dương ly quyết 阴阳离决
*(Âm dương chia tách)*

Trạng thái âm dương chia cắt tột độ, dấu hiệu tử vong. Do mất điều hoà, âm dương ở trong tình thế bên này quá thịnh tiêu diệt bên kia, hoặc một bên tổn hao tột độ dẫn đến bên kia mất hẳn chỗ nương tựa. Như chứng 'vong âm', 'vong dương' nếu không khẩn cấp chữa trị có thể dẫn đến 'âm dương chia cắt' mà thành tử vong.

[19] Dương hoá khí, âm thành hình 阳化气，阴成形
*(Dương hoá khí, âm thành hình)*

Hoá khí và thành hình là hai hình thức vận động trái ngược nhau của vật chất. Dương và âm chỉ sự động hay tĩnh của vật chất, hoá khí và ngưng tụ, phân tách với hợp thành v.v... là các vận động tương đối. Khai triển rộng ra có thể thấy vật chất và năng lượng phụ thuộc vào nhau cùng tồn tại và chuyển hoá lẫn nhau.

[20] Âm thắng tắc dương bệnh 阴胜则阳病
*(Âm thắng thì dương bệnh)*

Âm chỉ âm hàn, dương chỉ dương khí. Cơ thể bị cảm nhiễm hàn tà bên ngoài sẽ khiến cho hoạt động của dương khí bên trong bị cầu thúc, lúc này âm hàn ở bên trong cơ thể vượng thịnh quá mức làm cho dương khí của tạng phủ hư nhược. Vậy nên nếu âm hàn thiên thắng sẽ làm ảnh hưởng đến dương khí mà thành bệnh.

[21] Dương thắng tắc âm bệnh 阳胜则阴病
*(Dương thắng thì âm bệnh)*

Dương chỉ dương nhiệt, âm chỉ âm dịch. Ý nói dương thịnh thì âm hư, nếu dương nhiệt quá thịnh hoặc hư hoả nhiễu loạn sẽ khiến cho âm dịch bị hao tổn, gây nên các chứng như: phát sốt, mồm khô, táo bón v.v...

[22] Âm tổn cập dương 阴损及阳
*(Âm hư tổn thì liên luỵ đến dương)*

Do âm tinh hư tổn mà khiến cho sự sinh hoá của dương khí bất túc. Gần giống với bệnh lý 'âm hư dương cang'. Ví dụ: chảy máu kéo dài thường dẫn đến chức năng sinh lý của cơ thể suy yếu.

[23] Dương tổn cập âm 阳损及阴
*(Dương hư tổn thì ảnh hưởng đến âm)*

Do dương khí hư nhược mà dẫn đến âm tinh hoá sinh không đầy đủ, gần giống với bệnh lý 'dương hư âm thịnh'. Ví dụ như chứng rối loạn tiêu hoá kéo dài dẫn đến gầy mòn.

[24] Trùng dương 重阳
*(Dương gặp dương)*

Hai loại mang thuộc tính dương đồng thời xuất hiện tại một sự vật. Như: trong một ngày đêm, ban ngày là dương, buổi trưa là dương ở trong dương, nên gọi là trùng dương. Thân nhiệt, mạch hồng đại, chứng mạch đều là dương thịnh nên gọi là trùng dương, nói lên sự thịnh của dương nhiệt. Như mùa Hè là dương, nắng là dương tà, nên mùa Hè cảm nắng, cũng gọi là trùng dương.

[25] Trùng âm 重阴

*(Âm gặp âm)*

Hai loại mang thuộc tính âm đồng thời xuất hiện tại một sự vật. Như: trong một ngày đêm, buổi tối là âm, nửa đêm là âm ở trong âm, nên gọi là trùng âm. Mình lạnh, mạch vi muốn tuyệt, chứng mạch đều là âm thịnh, cho nên là trùng âm, nói lên âm hàn thịnh. Như mùa Đông thuộc âm, lạnh là hàn tà, mùa Đông cảm nhiễm hàn tà có thể gọi là trùng âm.

[26] Chí âm 至阴

*(Âm cực độ)*

① Chí Tỳ. Chí (至) có nghĩa là đến, chí âm có nghĩa là từ ngoài vào kinh âm hay từ dương mà đến âm, kinh Thái âm là kinh khởi đầu của ba kinh âm, và ngoại tà xâm phạm vào kinh âm cũng bắt đầu từ kinh Thái âm. Mà Tỳ lại thuộc về Thái âm cho nên gọi Tỳ là *chí âm*. ② Chí Thận. Chí (至) còn có nghĩa là tới độ tới điểm, cực độ; chí âm là âm khí thịnh nhất. Do Thận thuộc thiếu âm, là tạng mà âm khí thịnh nhất cho nên gọi Thận là *chí âm*. ③ Tên riêng của huyệt vị châm cứu; (thuộc kinh bàng quang).

[27] Trọng âm tất dương 重阴必阳

*(Âm quá nặng ắt chuyển thành dương)*

Tính chất của bệnh tật vốn thiên lệch về âm khí, nếu âm khí găng thịnh đến mức độ nhất định, sẽ xuất hiện các biểu hiện dương chứng hoặc chuyển hoá sang tính dương. Như trong biến hoá bệnh lý có hiện tượng *"hàn cực sinh nhiệt* 寒极生热 *lạnh đến cực sẽ chuyển sang nóng"*. Nói lên âm hàn đến một mức độ nhất định sẽ xuất hiện các biểu hiện của nhiệt chứng. Mùa Đông cảm nhiễm hàn tà thì gọi là 'trùng âm'; bệnh vốn chỉ là cảm mạo phong hàn nhưng nếu hàn tà phát triển quá mạnh mẽ (*trọng âm* 重阴 *âm nặng*), xâm lấn vào bên trong mà chuyển hoá thành nhiệt bệnh (*tất dương* 必阳 *ắt thành dương*).

[28] Trọng dương tất âm 重阳必阴

*(Dương quá nặng ắt chuyển thành âm)*

Tính chất của bệnh tật vốn thiên lệch về dương khí, nếu dương khí găng thịnh đến mức độ nhất định, sẽ xuất hiện các biểu hiện âm chứng hoặc chuyển hoá sang tính âm. Như trong biến hoá bệnh lý có hiện tượng *"nhiệt cực sinh hàn* 热极生寒 *nóng đến cực sẽ chuyển sang lạnh"*. Nói lên bệnh dương nhiệt thịnh phát triển đến một điều kiện nhất định sẽ xuất hiện biểu hiện hàn chứng.

[29] Dương thường hữu dư, âm thường bất túc 阳常有余，阴常不足

*(Dương thường có dư, âm thường thiếu hụt)*

Đó là một luận thuyết của Chu Đan Khê, một danh y Trung Quốc đời Nguyên. Thông qua thực tế lâm sàng ông cho rằng: âm chỉ tinh huyết, dương chỉ khí hoá, nếu tinh huyết thiếu tổn sẽ gây ra hư hoả. Ông phát hiện: *"Tinh huyết là vật chất cơ bản của sự sống, nó không ngừng bị tiêu hao, dễ hư tổn khó khôi phục; cho nên âm thường thiếu hụt. Nếu không chú ý gìn giữ tinh huyết, lại phóng túng tửu sắc, sẽ làm tổn thương âm tinh mà khiến cho dương khí găng thịnh, hư hoả vọng động"*. Vậy nên, bản chất của hoạt động sống của con người đã là làm dư thừa phần dương mà thiếu hụt phần âm mà *"âm hư dương găng, trăm bệnh phát sinh"*. Bởi thế, ông chủ trương *"luôn luôn phải giữ gìn tinh huyết để duy trì sự cân bằng tương đối của âm dương"*.

[30] Dương cường bất năng mật, âm khí nãi tuyệt 阳强不能密，阴气乃绝

*(Dương mạnh thì không kín, âm khí dễ tuyệt)*

《Tố vấn • Sinh khí thông thiên luận》. Dương mạnh, là dương găng. Ý nói dương khí quá găng, thì không bảo vệ cho bên ngoài mà không kín; bên trong âm khí lại chịu dương hun đốt tổn hao mà tiết ra ngoài, sẽ dẫn đến chân âm thiếu hụt.

## 2. Ngũ hành 五行

[31] Ngũ hành 五行

*(Năm hành)*

Chỉ năm loại vật chất cơ bản cấu thành mọi vật, gồm: thuỷ, mộc, kim, hoả, thổ. Triết học phương đông lấy tác dụng qua lại giữa năm loại này để lí giải qui luật thay đổi và phát triển của giới tự nhiên và xã hội loài người.

[32] Cang hại thừa chế 亢害承制

*(Găng thì tổn hại, cần chế giải nó)*

《Tố vấn • Lục chứng chí đại luận》 có viết: *"Cang tắc hại, thừa nãi chế. Chế tắc sinh hoá....."*. 'Cang' tức là găng thịnh căng gấp, 'Thừa' là nương theo mà chế ngự, giải trừ, 'Chế' chỉ sự khống chế hoặc điều tiết. Học thuyết ngũ hành cho rằng: *"trong mặt sinh hoá của sự vật, cũng có mặt khắc chế lẫn nhau"*. Nếu chỉ có sinh mà không có khắc, sẽ thành ra xu thế phát triển cực thịnh căng gấp mà gây hại; bởi vậy cần phải *"khống chế sự găng thịnh của khí, khiến cho*

*chúng được điều tiết mới có thể duy trì được sự phát triển bình thường của sự vật"*. Ví dụ: bệnh do thực nhiệt kết ở bên trong, do nội nhiệt hun đốt làm tổn hao tân dịch mà phát sinh tiện bí, lúc đó hoả khí sẽ xung lên trên mà thành nói sảng, trị liệu cần dùng các bài thuốc đắng lạnh tả hạ để thừa khí mới có thể chế ngự được sự căng thịnh của hoả tà.

[33] Chế hoá 制化

*(Khắc chế và hoá sinh)*

'Chế' là khắc chế, 'hoá' là hoá sinh. Học thuyết ngũ hành cho rằng 'khắc chế' và 'hoá sinh' có tác dụng lẫn nhau *"sự vật: trong sinh có khắc, trong khắc có sinh nên mới có thể duy trì được mối cân bằng tương đối mà tồn tại"*. Bởi vậy khi 'sinh' và 'khắc' cùng phối hợp thì gọi là 'chế hoá'. Lấy mộc làm ví dụ: mộc có thể khắc thổ, nhưng thổ lại sinh kim, mà kim lại khắc mộc; vậy thông qua sự khắc chế lẫn nhau đó mà mộc không thể khắc hại thổ quá độ được v.v...

[34] Hoả 火

*(Lửa)*

Hiểu đơn giản là lửa, là cháy. Hoả chủ về phương nam, ứng với mùa hè. Đặc điểm của hoả là hoá, là huỷ; *"dương ở trên, âm ở dưới, phá huỷ mạnh mà thay đổi vạn vật"*. Hoả do mộc sinh ra, hoả cháy vốn không có hình dạng, thể dáng của nó vốn là của mộc. Hoả xuất hiện để ứng với vật, tàn lụi thì nhập vào đất, là khí của tự nhiên. Tính chất của hoả là *"Thích: nóng, sinh trợ, bốc lên, cao xa, chiếu thổ, vượt thuỷ. Kỵ: trói buộc, lạnh lẽo, thuỷ mạnh, hỗn tạp..."*.

[35] Hoả bất sinh thổ 火不生土

*(Hoả không sinh thổ)*

Chứng hậu, chỉ trạng thái Tỳ Thận dương hư. Do Thận dương hư dẫn đến chức năng Tỳ suy giảm. Triệu chứng: sợ lạnh, chân tay lạnh, rối loạn tiêu hoá, tiêu chảy...

[36] Hoả thịnh hình kim 火盛刑金

*(Hoả thịnh thì hình phạt kim)*

'Hoả' có thể hiểu là Can hoả hay mộc hoả, cũng thể thể hiểu là Tâm hoả hay nhiệt hoả; 'Kim' đại biểu cho Phế. Theo ngũ hành thì hoả khắc kim nên đối với cơ thể, một khi hoả vượng thịnh thì thường làm tổn hại đến Phế kim. Nếu do Can hoả vượng thịnh làm tổn thương Phế âm thì gây ra các chứng suyễn thở, ho khan, ngực sườn đau, mồm đắng, bứt rứt, khạc ra đờm máu, còn gọi là *"mộc hoả hình kim"*. Nếu là do nhiệt tà hun đốt mạnh mẽ làm tổn hại đến Phế, gây nên ho do nhiệt hay *"đờm nhiệt trở Phế"*. Nếu bệnh tình trầm trọng, có thể thấy sốt cao, hô hấp gấp rút, cánh mũi phập phồng, thậm chí ho ra máu, khạc ra máu thì còn gọi là *"Hoả nhiệt bức Phế"*.

[37] Hoả tính viêm thượng 火性炎上

*(Tính của lửa là bốc lên trên)*

Cũng là đặc tính của hoả tà, gây bệnh thường làm ảnh hưởng đến các vùng ở trên như: mặt đỏ họng đau, chảy máu cam, ộc ra máu (khạc huyết).

[38] Kim 金

*(Kim loại)*

Hiểu đơn giản là kim loại. Kim chủ về phương tây, ứng với mùa thu. Kim có đặc điểm là: *"nghiêm cấm, buộc vạn vật thu lại, gạt đất tìm kim, do thổ sinh ra"*, *"Kim sinh từ thổ mà rời khỏi thổ, là hình của tự nhiên"*. Kim có tính chất *"Ưa: mộc tượng, thổ sinh, tôi luyện. Kỵ: mộc vượng, hoả vượng, hoả ở đất mộ bại, thuỷ hàn, kim tiêu, hình sát khắc hại"*.

[39] Kim hàn thuỷ lãnh 金寒水冷

*(Kim hư hàn thì thuỷ lạnh lẽo)*

Chỉ tình trạng cả Phế và Thận đều hư hàn. Phế thuộc hành kim, Thận thuộc hành thuỷ mà kim lại sinh thuỷ nên nếu Phế bị nhiễm hàn thì Thận dương dễ bị lạnh lẽo mà sinh ra chứng Phế Thận hư hàn. Triệu chứng: ho hắng, khạc đờm trắng loãng, suyễn thở, sợ lạnh, lưng gối lạnh, thuỷ thũng.

[40] Kim khí túc giáng 金气肃降

*(Khí của kim giáng xuống)*

Đồng nghĩa với tính chất 'Phế chủ túc giáng', đây là một trong những đặc điểm sinh lý của Phế. Phế thuộc hành kim nên kim thường đại biểu cho Phế, mà Phế lại nắm giữ công năng hoạt động của khí trong cơ thể. Phế khí (khí hít thở) nên thanh (trong) mà giáng xuống (Phế ở trên cao, đưa ôxy xuống dưới cung cấp cho các tạng phủ khác). Khi đó sự khí hoá sẽ thuận lợi, đường nước ở tam tiêu cũng thông suốt; trái lại, nếu Phế khí không giáng xuống (túc giáng) sẽ làm cho khí nghịch lên (khí nhộn nhạo, rối loạn) sẽ phát sinh: ho hắng, khí suyễn hoặc đái ít.

[41] Mẫu bệnh cập tử 母病及子

*(Mẹ bệnh liên luỵ đến con)*

Mẫu tử (mẹ con) là mối quan hệ giữa các tạng theo tính chất tương sinh của học thuyết ngũ hành.

Ví dụ: 'mộc sinh hoả' thì mộc (Can) là mẹ, hoả (Tâm) là con. Nếu Can dương phát triển quá độ (Can hoạt động quá mức) thì sẽ khiến cho Tâm hoả găng thịnh mà thành bệnh.

[42] Mẫu khí 母气

*(Khí mẹ)*

Là hành sinh trong quan hệ tương sinh của học thuyết ngũ hành. Thí dụ: 'mộc sinh hoả' thì mộc là mẫu khí của hoả.

[43] Mộc 木

*(Gỗ)*

Hàm nghĩa đơn giản là cây cối, gỗ. Mộc chủ về phương đông, ứng với mùa xuân. Đặc điểm của mộc là *"Mộc chỉ sự tiếp xúc, khí dương hoạt động, nhô khỏi đất mà sinh"*; *"mộc vươn lên mà trùm xuống, là chất của tự nhiên"*. Tính chất của mộc là *"Thích: gọt tỉa sinh phù, trợ hoả, bồi thổ, đất đai màu mỡ sẽ mọc nhiều thành rừng. Kỵ: gãy đổ, rơi rụng, dao động, tử tuyệt, khô héo, tự cháy, mục rữa..."*.

[44] Mộc hí điều đạt 木喜条达

*(Mộc thích điều đạt)*

Chữ (喜) tính từ đọc là 'hỉ' nghĩa là mừng, vui, động từ đọc là 'hí' nghĩa là thích, muốn. 'Điều' (条) có nghĩa là cành, nhánh. 'Đạt' (达) có nghĩa là sự thông thoáng không bị gò bó. *"Mộc hí điều đạt"* nghĩa là mộc ưa thích sự phân cành đẻ nhánh thông thoáng không bị gò bó. Đây là một cách ngụ ý so sánh về đặc điểm sinh lý của tạng Can, ý nói: *"vai trò điều hoà sự hoạt động của khí trong cơ thể của tạng Can cũng giống như cây mộc, tốt ở chỗ phân cành đẻ nhánh thông thoáng thư thái chứ không được gò bó vậy khốn"*.

[45] Mộc hoả hình kim 木火刑金

*(Mộc hoả khắc phạt kim)*

Là một hiện tượng bệnh lý (chứng hậu). Mộc hoả chỉ Can hoả, kim chỉ Phế. Hoả quá vượng thì nung chảy kim, công năng của Can quá độ thì làm Phế bị ảnh hưởng mà xuất hiện các chứng: ho khan, đau sườn tức ngực, Tâm phiền miệng đắng, mặt đỏ, thậm chí khạc ra máu.

[46] Mộc khắc thổ 木克土

*(Mộc khắc thổ)*

Là một mối quan hệ tương khắc trong thuyết ngũ hành. Tương khắc là sự khắc chế lẫn nhau trong phạm vi bình thường của ngũ hành, hay hiện tượng sinh lý kìm giữ lẫn nhau của tạng phủ trong cơ thể. Như: Can (mộc) kìm giữ vai trò tiêu hoá của Tỳ (thổ).

[47] Mộc uất hoá hoả 木郁化火

*(Mộc uất kết hoả sinh hoả tà)*

Là một hiện tượng bệnh lý. Can (mộc) bị uất kết quá độ thì hoả thành hoả gây nên các triệu chứng của hoả như: đau đầu, hoa mắt chóng mặt, mặt đỏ mắt đau, nôn ra máu, lưỡi đỏ, mạch Huyền, thậm chí phát cuồng dại.

[48] Mộc uất hoá phong 木郁化风

*(Mộc uất kết hoả sinh phong tà)*

Là một hiện tượng bệnh lý do Can (mộc) khí uất kết quá độ sinh ra phong tà quấy động bên trong, gây nên các dấu hiệu của chứng phong như: hoa mắt, chóng mặt, run giật hoặc co giật...

[49] Ngũ âm 五音

*(Năm âm thanh)*

Năm cung bậc của âm nhạc cổ điển, là: *giốc, chuỷ, cung, thương, vũ*. Học thuyết ngũ hành đưa ngũ âm phối hợp vào ngũ tạng; qua sự phát âm của người bệnh *cao thấp, trầm, bổng, thanh, khàn* v.v... để xét đoán bệnh biến.

[50] Ngũ sắc 五色

*(Năm màu sắc)*

Năm màu sắc cơ bản gồm: *xanh, vàng, đỏ, trắng, đen*. Mỗi mầu sắc lại tương ứng với một hành trong ngũ hành, và có giá trị chẩn đoán nhất định.

[51] Ngũ thắng 五胜

*(Năm cái thắng)*

Một thuật ngữ của học thuyết ngũ hành, chỉ mối quan hệ thắng thế giữa các hành với nhau (tương khắc). 《Tố vấn • Chí chân yếu đại luận》 viết: *"Trước hết xem ngũ thắng, sau đến khí huyết, khiến chúng điều đạt mà dẫn đến bình hoà"*. Sau đó Vương Băng chú: *"Ngũ thắng, là cái thắng thế trong ngũ hành vậy. Trước hết cần dùng cái thắng thế ở các phương diện: hàn thử ôn lương thấp (lạnh, nắng, ẩm, mát, ẩm), toan hàm cam tân khổ (chua, mặn, ngọt, cay, đắng) để làm phương pháp trị liệu"*. Tức là chẩn đoán và điều trị theo qui luật tương khắc của ngũ hành. Ví dụ: Can (mộc) quá găng thịnh gây bệnh có thể bồi bổ Phế (kim) làm Phế mạnh mẽ để kiềm chế Can (kim khắc mộc).

[52] Ngũ thanh 五声

*(Năm âm thanh)*

Năm loại âm thanh phát ra có liên quan đến hoạt động tinh thần gồm: *la, cười, hát, khóc, rên*. Học thuyết tạng tượng vận dụng quy luật ngũ hành quy

loại âm thanh với tạng phủ thì: Can chủ la, Tâm chủ cười, Tỳ chủ hát, Phế chủ khóc, Thận chủ rên.

### [53] Ngũ vị 五味
*(Năm vị)*

Là năm vị chủ yếu mà con người có thể cảm nhận được bằng vị giác, gồm: *cay, chua, mặn, ngọt, đắng*. Ngoài ra còn có vị *nhạt, chát, sít, khé v.v...* nhưng do tính chất không rõ rệt nên xưa nay vẫn lấy năm vị trên là chủ yếu.

### [54] Sở bất thắng 所不胜
*(Cái không thắng được)*

Là cái mà mình không thể thắng được hay cái khắc ta. Như 'thổ bị mộc khắc' thì mộc là sở bất thắng của thổ.

### [55] Sở thắng 所胜
*(Cái thắng được)*

'Thắng' tức là khắc chế thắng phục. 'Sở thắng' là cái mà mình có thể thắng được, khắc được. Như 'mộc khắc thổ' thì thổ là sở thắng của mộc.

### [56] Thắng khí 胜气
*(Thắng khí)*

Thuật ngữ của vận khí học. Chỉ cái khí thắng thế hay thiên thắng. Như nửa năm đầu phát sinh các loại khí hậu 'siêu thường', hoặc trong ngũ vận là các vận 'thiên thắng' thì đều gọi là 'thắng khí'.

### [57] Thắng phục 胜复
*(Thắng phục)*

Thuật ngữ của vận khí học. Chỉ cái khí tương thắng và khí báo phục. Trong một năm, nếu nửa năm đầu có khí hậu thái quá, thì nửa năm sau lại có khí hậu tương phản ngược lại. Ví dụ như nửa năm đầu khí nóng vượng thịnh, thì nửa năm sau lại có khí hậu lạnh lẽo đối lại. Như vận của mộc bất cập, kim khí thắng mộc, mộc uất mà sinh hoả, hoả lại có thể khắc kim, đó gọi là phục. 'Thắng phục' là quy luật nếu trước thắng thế thì sau ắt bị sẽ bị báo phục lại cái thắng. Người xưa dùng hiện tượng thắng phục để nói lên hiện tượng tương thắng tương chế của khí hậu, phát triển thêm một bước mà nói đến quy luật quan hệ giữa sự lưu hành, cơ chế, dự phòng và chữa trị bệnh tật.

### [58] Thổ 土
*(Đất)*

Hiểu đơn giản là đất. Thổ chủ về trung tâm, kiêm chủ về tây nam, ứng với mùa trưởng hạ. Đặc điểm của thổ là *"đưa vật sống ra, thu vật chết về, là nhà của vạn vật, thịnh vào cuối mùa hạ, do hoả sinh"*. Thổ có tính chất *"Ưa: sinh phù, dày chắc, sơ thông, sinh kim. Kỵ: sụt lở, mộc thịnh, thuỷ nhiều, khí hàn, kim thịnh, trống rỗng"*.

### [59] Thổ bất chế thuỷ 土不制水
*(Thổ không chế ngự được thuỷ)*

Tạng Tỳ hư nhược không vận hoá thuỷ thấp dẫn đến bệnh lý chuyển hoá nước trong cơ thể, biểu hiện khạc ra đờm loãng trắng, đại tiện lỏng, phù v.v...

### [60] Thổ hỉ ôn táo 土喜温燥
*(Thổ thích khô ấm)*

'Tỳ (thổ) thích khô ấm', là một đặc điểm sinh lý của tạng Tỳ. Tỳ có chức năng vận hoá thuỷ thấp, mà ôn táo có lợi cho chức năng đó của Tỳ, bởi vậy nếu không khô ấm thì sẽ sinh ra trạng thái bệnh lý thuỷ thấp đình trệ mà tổn hại đến Tỳ.

### [61] Thổ sinh vạn vật 土生万物
*(Vạn vật đều sinh ra từ đất)*

Vạn vật trong tự nhiên đều sống nhờ vào đất, sinh ra từ đất rồi chết lại trở về với đất.

### [62] Thuỷ 水
*(Nước)*

Hiểu đơn giản là nước. Thủychủ về phương bắc, ứng với mùa đông. Đặc điểm là *"có khí âm nhu nhận nuôi dưỡng vạn vật; thuỷ chảy từ tây sang đông, do kim sinh"*; *"thuỷ chảy uốn lượn từ cao xuống thấp, là tính của tự nhiên"*. Tính chất của thủy là *"Ưa trong sạch, xa rộng, tương sinh, vượt hoả, tưới nhuần. Kỵ: tràn lan khắc hại, mộc nhiều, khí hàn, tử tuyệt, thổ khô cằn"*.

### [63] Thuỷ bất hàm mộc 水不涵木
*(Thuỷ không nuôi dưỡng được mộc)*

Hàm (涵) là hàm chứa dung nạp, ở đây có thể hiểu là sự nuôi dưỡng. 'Thuỷ không hàm mộc' là một trạng thái bệnh lý do Thận (thuỷ) âm hư không nuôi dưỡng được Can (mộc) sinh ra hư phong nội động. Triệu chứng: sốt nhẹ, chóng mặt, ù tai, di tinh, mồm khô khát, chân tay run rẩy thậm chí co giật.

### [64] Thuỷ hoả bất tế 水火不济
*(Thuỷ hoả mất giao tế)*

Là một chứng hậu, còn gọi là 'Tâm Thận bất giao'. Tâm thuộc hoả, Thận thuộc thuỷ, thuỷ và hoả chế ước lẫn nhau để duy trì trạng thái sinh lý thăng bằng thì gọi là 'thuỷ hoả tương tế'. Nếu Thận thuỷ bất túc không giúp lên Tâm hoả, hay Tâm hoả vọng động làm tổn thương Thận âm thì gọi là 'thuỷ hoả mất giao tế' có các triệu chứng:

bứt rứt, mất ngủ, di tinh... (Còn có ý kiến cho rằng: thuỷ là Thận thuỷ, hoả là Mệnh môn hoả).

[65] Thuỷ khuy hoả vượng 水亏火旺

*(Thuỷ yếu hoả vượng)*

① Tình huống bệnh lý, do Thận (thuỷ) hư yếu đến nỗi thuỷ không chế ước được hoả, khiến cho Tâm (hoả) một mình vượng thịnh làm phát sinh triệu chứng: bứt rứt mất ngủ, ngủ không ngon... ② Tình trạng Thận âm, Thận dương không điều hoà (thuỷ chỉ Thận thuỷ, hoả chỉ Mệnh môn hoả). Thận thuỷ suy tổn khiến Mệnh môn hoả một mình mạnh mẽ làm xuất hiện chứng: tinh dục hưng phấn, di tinh v.v...

[66] Thuỷ tính lưu hạ 水性流下

*(Tính của nước là chảy xuống)*

Tính của nước là chảy từ chỗ cao xuống chỗ thấp. Người xưa lấy nước ví với đặc điểm bệnh biến của tà khí thuỷ thấp là luôn hướng từ trên xuống dưới, như: tiêu chảy, chi dưới yếu mỏi hay phù thũng.

[67] Tử đạo mẫu khí 子盗母气

*(Con trộm khí mẹ)*

Đạo (盗) nghĩa là ăn trộm, ăn cắp. Đây là mối quan hệ bệnh lý theo thuyết ngũ hành giữa các tạng. Hành sinh xuất là mẹ, hành sinh nhập là con; do tạng con mắc bệnh nên tạng mẹ phải cung cấp nhiều khí để duy trì tạng con nên gọi là *"Con trộm khí của mẹ"*. Ví dụ: Thổ sinh kim nên Tỳ (thổ) là mẹ, Phế (kim) là con. Khi Phế khí hư yếu tới một mức nhất định sẽ ảnh hưởng đến công năng vận hoá của Tỳ khí.

[68] Tử khí 子气

*(Khí con)*

Trong quan hệ tương sinh của hai hành có hành mẹ và hành con, thì hành con được gọi là 'khí con'. Ví dụ: mộc sinh hoả thì hoả là 'khí con' của mộc.

[69] Tương khắc 相克

*(Khắc lẫn nhau)*

Chỉ sự ức chế, bài xích, khắc hại nhau. Là phương diện kiềm chế nhau trong mối quan hệ giữa ngũ hành. Cụ thể là: mộc khắc thổ, thổ khắc thuỷ, thuỷ khắc hoả, hoả khắc kim, kim khắc mộc.

[70] Tương sinh 相生

*(Sinh lẫn nhau)*

Chỉ sự sản sinh, xúc tiến, trợ giúp. Là phương diện giúp đỡ, hỗ trợ nhau trong mối quan hệ giữa ngũ hành. Cụ thể là: mộc sinh hoả, hoả sinh thổ, thổ sinh kim, kim sinh thuỷ, thuỷ sinh mộc.

[71] Tương thừa 相乘

*(Nhân cơ hội lẫn nhau)*

"乘 thừa" là thừa thế, thừa lúc yếu ớt để xâm lấn ức hiếp. Tương thừa tức là tương khắc thái quá, vượt mức ức chế bình thường. Thí dụ: mộc quá mạnh cho nên kim không thể khắc chế được như bình thường; do đó mộc sẽ lấn át thổ một cách quá độ hay mộc thừa thổ. Trong Đông y đó là bệnh chứng Can mộc quá thịnh làm cho Tỳ thổ hư nhược và là một biến hoá bệnh lý theo thuyết ngũ hành.

[72] Tương vũ 相侮

*(Khinh nhờn lẫn nhau)*

'侮 Vũ" là kinh nhờn, lấn át; ý chỉ kẻ ở thế yếu nhưng do bản thân quá mạnh mẽ mà kinh nhờn lấn lướt kẻ ở thế mạnh. Tương vũ là mối quan hệ ngược lại với tương khắc, hay 'phản khắc'. Ví dụ: Quan hệ bình thường là kim khắc mộc, nếu kim khí yếu ớt mà mộc khí lại vượng thịnh thì mộc sẽ khinh nhờn lại kim, Trong Đông y đó là bệnh chứng Phế kim hư tổn do Can mộc găng thịnh và là một biến hoá bệnh lý theo thuyết ngũ hành.

## 3. Tạng tượng 藏象

[73] Tạng tượng 藏象

*(Tạng tượng)*

Tạng (藏) có thể hiểu là những gì tàng chứa bên trong, đối với y học là các cơ quan nội tạng hay tạng phủ. Tượng (象) là những hình tượng lộ ra bên ngoài, hay hiện tượng biểu hiện ra của tạng phủ. Tạng tượng chỉ những chức năng sinh lý và trạng thái bệnh lý biểu hiện ra bên ngoài của các tạng phủ ở bên trong cơ thể.

[74] Tâm khí 心气

*(Khí của Tâm)*

Chỉ chức năng hoạt động của hệ tim mạch. Ngoài ra, một số hoạt động về tinh thần cũng liên quan đến Tâm khí.

[75] Bàng quang 膀胱

*(Bóng đái)*

Là một trong lục phủ. Chức năng sinh lý chủ yếu là chứa đựng dịch thải và bài tiết nước tiểu. Tân dịch dưới tác dụng khí hoá của thận chuyển hoá thành dịch thải đi xuống Bàng quang; dịch thải được Bàng quang cô đặc gạn nốt phần thanh khiết,

phần cặn thải còn lại là nước tiểu được bài tiết ra khỏi cơ thể. Về thực thể của Bàng quang hay Bàng quang âm có thể hiểu là bóng đái. Bàng quang ở dưới bụng dưới, có quan hệ biểu lý với Thận.

[76] Bàng quang chủ tàng tân dịch 旁胱主藏津液

*(Bàng quang chủ về chứa đựng tân dịch)*

Ý nói: Bàng quang là nơi chứa đựng nước của toàn thân, hay là nơi thuỷ dịch của tam tiêu tụ hội.

[77] Can 肝

*(Gan)*

Một trong năm tạng. Nằm trong khoang bụng, dưới cơ hoành, phía trong sườn bên phải, kinh mạch của nó phân bố ở hai bên sườn. Chức năng sinh lý chủ yếu là sơ tiết và tàng huyết. 'Sơ tiết' nghĩa là điều tiết công năng, là làm cho khí ở cơ thể được thông suốt và hỗ trợ chức năng khí hoá và hấp thụ của Tỳ Vị. 'Tàng huyết' là Can chứa đựng và điều tiết huyết dịch. Can chủ gân mạch, chức năng vận động của các khớp trong toàn thân đều nhờ tinh khí của Can nuôi dưỡng. Về thực thể của Can hay Can âm, có thể hiểu là lá gan.

[78] Can âm 肝阴

*(Phần âm của Can)*

Là phần âm của Can, thực thể của tạng Can, phần huyết dịch của chính tạng Can, hay là lá gan. Trong trạng thái bình thường, Can âm và Can dương duy trì ở trạng thái cân bằng tương đối. Nếu Can khí thái quá, can dương căng cấp có thể dẫn đến tổn thương Can âm (công năng quá độ thì thực thể tổn thương).

[79] Can chủ cân 肝主筋

*(Can chủ gân)*

Câu này bắt đầu ở《Linh khu • Cửu châm luận》: *"Can là ông chủ của gân"*, ý người xưa nói Can quản lý và nuôi dưỡng gân. Theo hiện đại thì chức năng của Can có quan hệ chặt chẽ đến sự hoạt động của gân, cơ và khớp. Những triệu chứng lâm sàng như: co duỗi khó khăn, run giật cơ, co giật... thường được cho là do rối loạn chức năng của Can.

[80] Can chủ huyết hải 肝主血海

*(Can chủ về bể máu)*

Huyết hải thường dùng để chỉ Xung mạch. Nhưng ở đây, huyết hải có thể hiểu là bể máu, là nơi chứa đựng huyết dịch. 'Can chủ huyết hải' ý nói đến công năng chứa đựng và điều tiết huyết dịch trong cơ thể của Can.

[81] Can chủ kinh 肝主惊

*(Kinh sợ có liên hệ với Can)*

Kinh có nghĩa là kinh sợ, kinh hoàng. 'Can chủ kinh' ý nói trạng thái kinh sợ có thể ảnh hưởng đến Can và ngược lại.

[82] Can chủ mưu lự 肝主谋虑

*(Can chủ về mưu kế)*

Mưu lự là mưu trí, tính toán, kế sách. Người xưa cho rằng Can là nơi sản sinh và chứa đựng những kế sách, mưu lự. Người có mưu sâu kế hiểm, dám làm những việc hơn người thường được cho là *"to gan lớn mật"*. Ở đây ý nói đến công năng của Can.

[83] Can chủ sơ tiết 肝主疏泄

*(Can quản lý việc sơ tiết)*

Sơ tiết là một trong hai chức năng sinh lý chính của Can, nó thể hiện ở hai mặt: ① Can điều tiết công năng của các tạng khí khác, làm cho khí ở cơ thể được thông suốt, từ đó tác động đến tư duy và tình cảm. ② Điều chỉnh sự tiết mật của Đởm, giúp hỗ trợ chức năng tiêu hoá và hấp thụ cho Tỳ Vị.

[84] Can chủ thăng phát 肝主升发

*(Can chủ về thăng phát)*

Thăng là bốc lên, phát là lan ra. Ở đây ý nói đến tác dụng của Can khí. Can có công năng điều tiết lượng huyết, kinh mạch của nó qua đỉnh đầu liên lạc với não, nếu công năng của Can bình thường, thì khí huyết như cây cỏ vào mùa Xuân sẽ tốt tươi sống động, dồi dào sinh lực, giống như được 'thăng phát'. Tuy nhiên nếu thăng phát quá độ, sẽ xuất hiện chứng đau đầu, chóng mặt; nên tuy can vượng thăng phát tốt cũng phải giới hạn mức độ nhất định.

[85] Can dương 肝阳

*(Phần dương của Can)*

Chỉ công năng, tác dụng của tạng Can. Trong trạng thái bình thường, Can âm và Can dương duy trì ở trạng thái cân bằng tương đối. Nếu Can âm hư, âm không chế được dương, sẽ dẫn đến 'Can dương thượng cang' mà sinh ra các triệu chứng: đau đầu, chóng mặt, dễ cáu giận, tai ù, mất ngủ... (thực thể tổn thương thì công năng rối loạn).

[86] Can hợp Đởm 肝合胆

*(Can hợp với Đởm)*

Can và Đởm có liên hệ và ảnh hưởng lẫn nhau, thông qua mối quan hệ biểu lý của hai đường kinh lạc của tạng và phủ (tạng là âm thuộc lý, phủ là dương thuộc biểu), về sinh lý cũng phối hợp điều hoà với nhau, lúc mắc bệnh cũng ảnh hưởng tới nhau.

[87] Can huyết 肝血

*(Phần huyết của Can)*

Tên gọi chung cho huyết dịch ở tạng Can và thực thể tạng Can. Trên lâm sàng, khi đề cập đến chứng bệnh Can huyết thì thường liên hệ đến thất huyết hay tổn thương Can âm mà không nhất định có biểu hiện âm hư đương cang.

[88] Can khai khiếu vu mục 肝开窍于目

*(Can khai khiếu ở mắt)*

Can khai khiếu ra mắt. Ý nói tình hình hoạt động sinh lý và trạng thái bệnh lý của tạng Can có thể phản ánh ra ở mắt, hay mắt là nơi biểu lộ của Can.

[89] Can ố phong 肝恶风

*(Can sợ gió)*

Ố là ghét, sợ. Kinh nghiệm cho thấy, nếu cảm nhiễm phong tà thì thường tổn thương đến tạng Can vì vậy 'Can ghét phong'.

[90] Can sinh vu tả 肝生于左

*(Can chức năng sinh lý thiên về bên trái)*

Quan điểm về vị trí hành khí của Can, xuất hiện đầu tiên ở《Tố vấn • Thích cấm luận". Tả là bên trái, ở đây chỉ đường tuần hành của Can khí là ở bên trái (không nói đến vị trí giải phẫu của tạng Can).

[91] Can tàng hồn 肝藏魂

*(Can chứa đựng hồn)*

Một công năng của tạng Can. Hồn thuộc phạm trù phi vật chất là một dạng của hoạt động tinh thần (trong đó bao gồm: thần, hồn, vía, phách, thể; càng về sau càng nặng đục, càng về trước càng tinh tế thanh khiết). Theo Đông y, Can khí sơ tiết được điều đạt thì tình trí bình thường gọi là 'tàng hồn' nếu Can bệnh thì thường gây ác mộng, thần trí không bình thường nên gọi là 'không tàng hồn'.

[92] Can tàng huyết 肝藏血

*(Can chứa đựng huyết)*

'Tàng huyết' nghĩa là chứa đựng huyết, là một trong những chức năng sinh lý của tạng Can. Can là cơ quan chứa đựng và điều tiết lượng huyết dịch trong cơ thể. Khi con người đi ngủ, bộ phận huyết dịch quay về Can, khi thức dậy huyết dịch lại từ Can phân bố khắp toàn thân. Nếu giận dữ làm thương tổn đến Can, có thể ảnh hưởng xấu tới công năng của huyết dịch, thậm chí gây nên xuất huyết.

[93] Can Thận đồng nguyên 肝肾同源

*(Can Thận có cùng nguồn)*

'Nguyên' là nguồn gốc, 'Can Thận có cùng nguồn gốc' có ba cách giải thích: ① quan hệ nuôi dưỡng lẫn nhau của Can và Thận. ② Can tàng huyết, Thận tàng tinh, tinh và huyết chuyển hoá lẫn nhau. ③ Can và Thận đều có tướng hoả, tướng hoả nguồn gốc từ Mệnh môn nên cùng nguồn.

[94] Can vi cương tạng 肝为刚脏

*(Can là tạng cứng rắn)*

'Cương' là cương trực, là cứng rắn; đó cũng là đặc điểm sinh lý của tạng Can. Can thích thư thái, ghét bị ức chế mà kiêng thịnh nộ. Trường hợp con người tinh thần bị kích thích dễ trở nên giận dữ bứt rứt là do Can khí thái quá; ngược lại, khi Can khí thiếu hụt thì con người trở nên hoảng sợ, nhút nhát (dân gian hay gọi là: nhát gan).

[95] Can, kỳ hoa tại trảo 肝，其华在爪

*(Can biểu lộ sự tươi nhuận ở móng chân tay)*

'Hoa' là rực rỡ tốt tươi, 'trảo' là móng chân móng tay. Móng là phần dư của gân *"chảo vi cân chi dư"*, gân lại do Can quản lý. Do đó móng tay chân là nơi biểu hiện của Can, nếu móng tay chân cứng sáng tươi nhuận thì Can cũng thịnh vượng tốt đẹp, ngược lại nếu móng tay chân khô ròn ám sạm thì là dấu hiệu của Can huyết bất túc. Bởi vậy mới nói: *"Gan, bộc lộ sự tươi nhuận ở móng"*.

[96] Can, thể âm nhi dụng dương 肝，体阴儿用阳

*(Can, bản thể là âm mà công dụng lại là dương)*

'Thể' là thực thể bản thể, 'dụng' là công năng tác dụng. Thể và dụng là một cặp phạm trù phổ biến trong triết học phương đông, nó nói lên mối quan hệ giữa vật chất và công năng, giữa bản thể và tác dụng. Can chứa đựng huyết mà huyết thuộc âm, nên thể của Can thuộc âm. Công năng của Can chủ về sơ tiết, bên trong có tướng hoả, nên Can thiên về động và hướng lên trên, do đó dụng của Can là dương. Bởi vậy mới nói *"Can, thể là âm mà dụng lại là dương"*.

[97] Cửu châu 九州

(Chín châu lục)

Người cổ xưa cho rằng trái đất có 9 vùng đất lớn (châu lục) là: Ký, Duyện, Thanh, Từ, Kinh,

Dương, Dự, Lương, Ung (冀、兗、青、徐、荆、扬、豫、梁、雍).

[98] Cửu khiếu 九窍

(Chín khiếu)

Khiếu (窍) nghĩa là cái lỗ, 'Cửu khiếu' là chín lỗ thông giữa bên trong với bên ngoài cơ thể. Có hai cách hiểu: ① chín khiếu gồm: 2 mắt, 2 tai, 2 mũi, 1 miệng, 1 tiền âm, 1 hậu âm. ② chín khiếu gồm: 2 mắt, 2 tai, 2 mũi, 1 miệng, 1 lưỡi và 1 họng.

[99] Đại trường 大肠

*(Ruột già)*

Là một trong sáu phủ. Nằm ở khoang bụng, ở trên nối với chỗ cuối của Tiểu trường (ruột non), phía dưới nối với hậu môn. Chức năng của Đại trường là tiếp nhận chất tiêu hoá từ ruột non đưa xuống, hấp thụ lượng nước và chất dinh dưỡng còn lại, đồng thời chuyển hoá chất cặn bã thành phân rồi bài xuất ra ngoài qua hậu môn (thăng thanh giáng trọc). Ngoài ra, Đại trường còn có chức năng phối hợp với sự túc giáng của Phế và khí hoá của Thận.

[100] Đại trường chủ truyền đạo 大肠主传导

*(Đại trường quản lý về đường truyền xả)*

《Tố vấn • Linh lan bí điển》 có nói: *"Đại trường là chức quan truyền đạo, biến hoá từ đó mà ra"*. Công năng chủ yếu của Đại trường là đem những cặn bã sau khi Tiểu trường tiêu hoá hấp thụ và cô đặc tiếp sau đó chuyển hoá thành phân và tống ra ngoài qua hậu môn. Vì Đại trường là con đường truyền tống cặn bã nên mới gọi là *"chủ về đường truyền"*, *"chức quan truyền dẫn"*. Nếu do nguyên nhân nào đó khiến cho công năng của Đại trường thất thường, sẽ gây ỉa lỏng hoặc táo bón v.v...

[101] Đởm 胆

*(Mật)*

Là một phủ đặc biệt trong sáu phủ, do có tính chất đặc biệt nên riêng Đởm còn được coi là một phủ kỳ hằng. Chức năng chủ yếu của Đởm là dự trữ và bài tiết chất mật. Chất mật là do tinh khí của Can dư thừa mà tích tụ lại ở Đởm, chất mật được Đởm đưa tới Tiểu trường (ruột non) để hỗ trợ cho công năng tiêu hoá của Tiểu trường. Việc bài tiết mật có quan hệ chặt chẽ với chức năng sơ tiết của Can, nếu chức năng sơ tiết của Can bình thường thì sự bài tiết chất mật mới thông suốt, Tỳ Vị mới vận hoá tốt đẹp; nếu chức năng sơ tiết của Can thất thường, chất mật sẽ tràn ra ngoài, gây bệnh vàng da. Đởm có kinh lạc liên thông với Can nên có mối quan hệ biểu lý với Can.

[102] Đởm chủ quyết đoán 胆主决断

*(Tính quyết đoán có liên quan đến Đởm)*

Quyết đoán là cương quyết dứt khoát, Đởm chủ quyết đoán ý nói, tính dũng cảm quyết đoán của con người có liên hệ chặt chẽ đến Đởm. Nếu Đởm khí mạch mẽ thì tính tình cũng dũng cảm quyết đoán, ngược lại nếu Đởm khí hư yếu thì con người khiếp nhược kiếp sợ. Dân gian thường nói 'lớn mật' hay 'đởm lược' là ý này.

[103] Hạ tiêu như độc 下焦如渎

*(Hạ tiêu như kênh ngòi)*

'渎 độc' nghĩa là cái ngòi nước, cái cửa cống. Vì chức năng chủ yếu của Hạ tiêu là bài tiết phế thải (phân và nước tiểu) ra ngoài nên mới gọi: *"Hạ tiêu như cái cửa cống"*.

[104] Hậu thiên chi hoả 后天之火

*(Hoả của hậu thiên)*

Tỳ Vị là *"gốc của hậu thiên"* nên đây là hoả của Tỳ Vị. Có thể hiểu là nhiệt lượng (năng lượng tiêu hao) cần thiết để Tỳ Vị tiêu hoá được thức ăn.

[105] Kỳ hằng chi phủ 奇恒之腑

*(Phủ kỳ hằng)*

Là những phủ đặc biệt trong cơ thể, gồm sáu phủ: Não, Tuỷ, Xương, Mạch, Đởm, Nữ tử bào (dạ con). Về hình dạng, chúng phần nhiều có dạng rỗng ở giữa giống như phủ. Về chức năng phủ kỳ hằng lại không phải là đường tiêu hoá và bài tiết thức ăn giống phủ mà lại có chức năng dự trữ tinh khí giống như tạng. Bởi vậy, phủ kỳ hằng giống như tạng mà không phải là tạng, giống như phủ mà không phải là phủ, nên mới gọi là *"kỳ hằng"* ('kỳ' là kỳ lạ, 'hằng' là lâu dài bền vững).

[106] Lục phủ 六腑

*(Sáu phủ)*

Bao gồm: Đởm, Vị, Tiểu trường, Đại trường, Bàng quang, Tam tiêu. Chức năng sinh lý chung là tiêu hoá thực phẩm, chuyển hoá các tinh chất của đồ ăn thức uống đến mọi cơ quan và bộ phận nuôi dưỡng cơ thể. Lục phủ là cơ quan có dạng hình ống rỗng, là nơi thực phẩm đi vào và đi ra, nên 《Nội kinh》 có nói *"Lục phủ, (chứa đựng) thực mà*

*không đầy"*. Lục phủ lấy giáng xuống là thuận lý, lấy thông làm cách thức hoạt động.

[107] Lục phủ dĩ thông vi dụng 六腑以通为用

*(Phủ lấy thông suốt làm tác dụng)*

Chức năng của sáu phủ lấy sự thông suốt làm tác dụng. Chức năng của sáu phủ so với năm tạng có điểm khác nhau là ngũ tạng chỉ tàng chứa mà không tiết tả còn lục phủ thì có vào có ra, có khi thực có khi hư. Lục phủ là một tập hợp lớn có vai trò thu nạp, tiêu hoá chuyển vận và bài xuất, bởi vậy sáu phủ quý ở chỗ cơ năng hiệp đồng, thông sướng, không trở ngại (lấy thông vi dụng); ngược lại sẽ ảnh hưởng đến chức năng tiêu hoá mà làm rối loạn cả hệ thống.

[108] Ngũ chí 五志

*(Năm loại tình chí)*

Năm trạng thái của hoạt động tình chí, gồm: giận, mừng, lo, sợ, nghĩ. 《Nội kinh》 cho rằng sự biến động của tình chí có liên quan đến cơ năng của năm tạng và ngược lại như: chí của Can là giận (nộ), của Tâm là mừng (hỉ), của Phế là lo (khùng), của Thận là sợ (kinh), của Tỳ là nghĩ ngợi (tư). Đây là sự áp dụng tính quy thuộc của ngũ hành vào cơ thể, cơ sở khoa học của vấn đề này còn cần nghiên cứu thêm.

[109] Ngũ quan 五官

*(Năm cơ quan cảm giác)*

Năm cơ quan cảm giác ở đầu, bao gồm: mũi, mắt, môi, miệng, lưỡi và tai. 《Linh khu • Ngũ duyệt ngũ sắc》 viết: *"Mũi là cơ quan của Phế, mắt là cơ quan của Can, môi là cơ quan của Tỳ, lưỡi là cơ quan của Tâm, tai là cơ quan của Thận"*.

[110] Ngũ tâm 五心

*(Năm cái ở giữa)*

Chỉ hai gan bàn tay, hai gan bàn chân và vùng tim.

[111] Ngũ tạng hoá dịch 五脏化液

*(Chất dịch tiết ra từ năm tạng)*

Theo 《Tố vấn • Tuyên minh ngũ khí》 thì: mồ hôi (hãn) là dịch của Tâm, nước mũi (thế) là dịch của Phế, nước mắt (lệ) là dịch của Can, nước dãi (diên) là dịch của Tỳ và nước miếng (thoá) là dịch của Thận. Các chất dịch tiết ra không bình thường sẽ phản ánh tình trạng khác thường của ngũ tạng. Đây là quan điểm dựa trên sự quy nạp ngũ hành và đúc kết lâu năm kinh nghiệm của người xưa, cần tiếp tục nghiên cứu lý giải để áp dụng vào thực tiễn.

[112] Ngũ tạng sở chủ 五脏所主

*(Cái mà năm tạng quản lý)*

Còn gọi là *"ngũ chủ"*. Chỉ mối quan hệ giữa ngũ tạng với các tổ chức cơ quan khác trong cơ thể như: Tâm chủ mạch, Phế chủ bì, Can chủ gân, Thận chủ xương, Tỳ chủ thịt.

[113] Ngũ tạng sở ố 五脏所恶

*(Cái mà năm tạng sợ)*

Còn gọi là *"ngũ ố"*. Chữ (恶) tính từ đọc là 'ác' có nghĩa là ác độc, xấu xa; động từ đọc là 'ố' nghĩa là ghét, sợ. 'Ngũ ố' là dựa vào đặc điểm sinh lý khác nhau của năm tạng mà mỗi tạng đều có những thứ không thể chịu nổi (có thể gây hại, đáng ghét) như: Tâm ghét nhiệt, Phế ghét hàn lạnh, Can ghét phong gió, Tỳ ghét thấp ẩm, Thận ghét táo khô.

[114] Ngũ tạng sở tàng 五脏所藏

*(Cái chứa đựng ở năm tạng)*

Là những thứ (thuộc phạm trù trừu tượng, phi vật chất) được tàng chứa trong năm tạng. Theo 《Tố vấn • Tuyên minh ngũ khí》 thì: Tâm tàng thần, Phế tàng phách, Can tàng hồn, Tỳ tàng ý, Thận tàng chí. Đây là quan điểm nhận thức của người xưa về sự liên quan giữa vật chất với tinh thần, giữa cụ thể với trừu tượng, giữa thể xác với tâm hồn. Quan điểm này chưa thể giải thích bằng khoa học hiện đại nhưng nó đã được vận dụng để chữa trị có hiệu quả, nó đang chứa đựng những khiến thức uyên thâm của người xưa, và có lẽ nó sẽ mở ra một chân trời mới, một ngành khoa học mới (như tâm linh học cơ thể).

[115] Ngũ vị sở cấm 五味所禁

*(Những cấm kỵ đối với năm vị)*

Ý nói tạng phủ mắc bệnh cần kiêng cữ đối với những vị không thích hợp. Ví dụ: ① Vị cay vào khí phận, có tính chất tán phát, ăn nhiều vị cay sẽ hại khí vì vậy bệnh về khí không nên ăn nhiều cay. ② Vị mặn vào huyết phận, nhưng ăn nhiều vị mặn thì huyết bị ngưng trệ nên bệnh về huyết không nên ăn nhiều vị mặn. ③ Vị đắng dẫn vào xương, có khả năng giúp Tâm hoà, ăn nhiều vị đắng thì Tâm hoà thịnh, Tâm hoà thịnh thì Thận thuỷ bị hao tổn; Thận chủ xương, Thận sinh cốt tuỷ, vì vậy bệnh Thận không nên ăn nhiều vị đắng. ④ Vị ngọt vào cơ bắp, nhưng vị ngọt tính trệ, ăn nhiều vị ngọt thì cơ bắp ứng trệ, nên bệnh ở cơ bắp không ăn nhiều

vị ngọt. ⑤ Vị chua vào gân, nhưng vị chua hay thu liễm, ăn nhiều vị chua thì gân dễ co rút, cho nên bệnh về gân không nên ăn nhiều vị chua... Ở đây ý nói nếu ăn uống quá thiên lệch về một vị gì thì sẽ bị ảnh hưởng đến cơ quan vị trí nào, quan điểm này có giá trị tham khảo cao, cần đặc biệt chú ý.

[116] Ngũ vị sở nhập 五味所入
*(Nơi mà năm vị đi vào)*

Là mối quan hệ dẫn nhập của năm vị vào tạng phủ, như: chua vào Can, cay vào Phế, đắng vào Tâm, mặn vào Thận, ngọt vào Tỳ. 'Ngũ vị sở nhập' có quan hệ chặt chẽ với cách dùng thuốc trong điều trị nên có giá trị lâm sàng cao.

[117] Phát vi huyết chi dư 发为血之余
*(Tóc là phần dư của huyết, )*

Người xưa cho rằng tóc vốn là nguồn gốc từ huyết mà ra. Khi trẻ tuổi, khí huyết đầy đủ, đầu tóc xanh tốt mềm mại, khi tuổi già, Can huyết hư thiếu, Thận khí suy yếu, tóc trở nên bạc trắng dễ rụng. Cho nên mới nói, tóc là bộ phận thừa của huyết.

[118] Phế âm 肺阴
*(Phần âm của Phế)*

Là thực thể tạng Phế, hay chất tân dịch nuôi dưỡng tạng Phế. Phế âm từ chất tinh vi của thuỷ cốc hoá sinh ra, nên có tác dụng lẫn nhau với Phế khí, rất cần để duy trì công năng của Phế

[119] Phế chủ hành thuỷ 肺主行水
*(Phế chủ )*

Công năng của Phế. Sự trao đổi thuỷ dịch của cơ thể không những có quan hệ với sự vận hoá của Tỳ và khí hoá của Thận mà còn liên quan chặt chẽ với sự túc giáng của Phế. Thông qua tác dụng túc giáng của Phế, mới có thể giữ cho thuỷ dịch vận hành tới Bàng quang, mà tiểu tiện được thông lợi. Do vậy mới nói *"Phế chủ về vận hành thuỷ dịch"*, *"Phế chủ về thông điều thuỷ đạo"*. Ngoài ra còn có thêm luận thuyết là *"Phế là thượng nguồn của thuỷ dịch"*.

[120] Phế chủ khí 肺主气
*(Phế quản lý khí toàn thân)*

Chức năng của Phế, Phế cai quản toàn bộ khí trong cơ thể, mọi thứ khí trong cơ thể đều phụ thuộc vào Phế.

[121] Phế chủ thanh 肺主声
*(Phế chủ về phát âm)*

Chỉ tiếng nói có quan hệ với chức năng của Phế. Trên lâm sàng, tiếng nói không bình thường có liên quan đến bệnh của Phế.

[122] Phế chủ trị tiết 肺主治节
*(Phế chủ về trị tiết)*

Công năng của Phế. 《Tố vấn • Linh lan bí điển》 nói: *"tạng Phế, giữ chức quan tướng phó, việc trị tiết từ Phế mà ra"*. Trị tiết: điều tiết, chữa trị, ý nói công năng của Phế và Tâm phải hợp đồng hỗ trợ lẫn nhau, cùng duy trì hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể.

[123] Phế chủ túc giáng 肺主肃降
*(Phế chủ về đưa xuống)*

Túc (肃) nghĩa là trong lành, thanh túc; Giáng (降) nghĩa là giáng xuống, đưa xuống. Vì Phế là cơ quan nội tạng cao nhất trong cơ thể lại giữ nhiều chức năng như: chủ hô hấp, chủ khí, chủ trị tiết, thông điều thuỷ đạo... nên Phế khí phải ở trạng thái trong lành thanh khiết và được chuyển xuống thì cơ năng hoạt động của các tạng khí khác mới bình thường. Nếu Phế mất sự túc giáng sẽ xuất hiện các chứng: suyễn thở, ho hắng, hoặc tiểu tiện không lợi.

[124] Phế hợp Đại trường 肺合大肠
*(Phế hợp với Đại trường)*

Ý nói Phế và Đại trường có mối quan hệ chặt chẽ với nhau (quan hệ biểu lý) cả về mặt sinh lý và bệnh lý. Thí dụ: Phế nhiệt có thể gây táo bón hoặc nếu thông Đại trường có thể làm giảm Phế nhiệt.

[125] Phế khai khiếu vu tỵ 肺开窍于鼻
*(Phế khai khiếu ở mũi)*

Phế chủ hô hấp, mũi là cửa ngõ ra vào của hơi thở, vì vậy mũi là nơi khai khiếu của Phế. Mũi muốn phát huy công năng khứu giác và thông khí bình thường, cần dựa vào sự điều hoà của Phế khí và sự thông lợi của hô hấp. Nếu ngoại cảm phong hàn xâm phạm Phế, mũi sẽ tắc và chảy nước làm ảnh hưởng tới khứu giác; Nếu Phế có táo nhiệt thì lỗ mũi sẽ khô ráo; Tà nhiệt úng tắc ở Phế thường gây ra chứng khí suyễn, cánh mũi phập phồng...

[126] Phế khí 肺气
*(Phần khí của Phế)*

Chỉ công năng hoạt động của Phế.

[127] Phế ố hàn 肺恶寒

*(Phế sợ lạnh)*

Phế sợ lạnh, là một đặc tính của Phế. Phế chủ khí, bên ngoài hợp với da lông, vì vậy hàn tà có thể xâm phạm trực tiếp vào Phế; ngoài ra, do hư hàn ở Tỳ Vị cũng ảnh hưởng đến công năng của Phế mà sinh ra các chứng bệnh khác, do đó mới nói *"Phế ố hàn"*.

[128] Phế sinh bì mao 肺生皮毛

*(Phế quan hệ với da lông)*

Chỉ mối quan hệ giữa Phế và da lông. Da lông do tinh khí của Phế sinh dưỡng, Phế chủ hô hấp, các lỗ chân lông ở da lông cũng có tác dụng điều tiết hô hấp nên mới nói *"Phế hợp với da lông"*. Phế có công năng phân bố dương khí, bảo vệ cơ biểu ở bên ngoài, do đó mới nói *"Phế chủ bì mao"* hoặc *"Phế chủ nhất thân chi biểu"*. Nếu Phế khí hư, cơ biểu không bền chặt, thường tự ra mồ hôi. Nếu vệ khí yếu công năng bảo vệ bên ngoài hư yếu, cơ biểu cũng dễ bị phong hàn xâm phạm, thậm chí có thể bên trong hợp với Phế mà phát sinh chứng ho hắng.

[129] Phế tàng phách 肺藏魄

*(Phế chứa đựng phách)*

'Phách', là một dạng hoạt động của tinh thần. Theo《Loại kinh》của Trương Cảnh Nhạc thì: *"Công dụng của phách vừa là hành động vừa là tác dụng, đau hay ngứa do nó mới nhận biết được"*. Nói lên, mọi động tác và tri giác của con người là kết quả của phách. Theo Đông y thì phách nằm ở trong Phế nên mới nói *"Phế tàng phách"*.

[130] Phế Thận tương sinh 肺肾相生

*(Phế tương sinh với Thận)*

Là mối quan hệ giữa Phế và Thận. Phế thuộc kim, Thận thuộc thuỷ mà kim sinh thuỷ, nên cũng gọi là 'kim thuỷ tương sinh'. Theo thuyết ngũ hành thì Phế kim và Thận thuỷ có quan hệ mẫu tử. Trong công năng sinh lý thì Phế và Thận phối hợp với nhau, ảnh hưởng lẫn nhau. Về bệnh lý thì Phế khí hư tổn có thể dẫn đến Thận khí suy nhược gọi là *"mẹ bệnh luỵ con"*; ngược lại, Thận khí suy nhược cũng dẫn đến Phế hư gọi là *"con bệnh luỵ mẹ"*.

[131] Phế triều bách mạch 肺朝百脉

*(Trăm mạch đều dồn về Phế)*

Công năng của tạng Phế. Triều (朝) có nghĩa là chầu về, hướng về, qui tụ về. Ý là: tất cả các mạch máu trong cơ thể đều phải chảy về Phế, hay Phế có quan hệ với trăm mạch rất mật thiết, nên mới nói *"trăm mạch đều chầu về Phế"*.

[132] Phế vi hoa cái 肺为华盖

*(Phế như cái lọng)*

Công năng của tạng Phế. Hoa cái (华盖) là cái tán, cái lọng che phía trên. Vì Phế là cơ quan ở vị trí cao nhất trong nội tạng, các lá phổi xoè rộng ở trên cao như cái lọng che cho các tạng phủ khác, nên mới nói *"Phế là cái lọng"*.

[133] Phế vi kiều tạng 肺为娇脏

*(Phế là tạng mềm yếu)*

Đặc tính của Phế. Kiều (娇) nghĩa là mềm mại, non nớt. Vì Phế là tạng đã sợ nhiệt lại sợ hàn, bên ngoài hợp với da lông, chủ về hô hấp, tiếp xúc trực tiếp với không khí bên ngoài; do đó Phế rất dễ cảm nhiễm tà khí mà sinh bệnh. Bởi vậy mới nói *"Phế là tạng non yếu"*.

[134] Phế, kỳ hoa tại mao 肺，其华在毛

*(Phế biểu lộ ở lông tóc)*

Mối quan hệ giữa Phế và lông tóc. Hoa (华) nghĩa là vẻ tươi đẹp, rực rỡ bộc lộ ra bên ngoài. Từ những kinh nghiệm thực tiễn lâu năm, Đông y thấy rằng: trạng thái sinh lý, bệnh lý của Phế phản ánh rõ rệt lên da lông, nên qua sự khô khan hay tươi đẹp của da lông, có thể phán đoán công năng của Phế thịnh hay suy. Thí dụ: bệnh lao hạch nặng thường thấy da dẻ vàng vọt, lông tóc bơ phờ xơ xác... Nên mới nói: *"Phế bộc lộ ở lông tóc"*.

[135] Phủ thâu tinh vu tạng 腑输精于脏

*(Phủ nộp tinh khí về tạng)*

Mối quan hệ giữa tạng và phủ. Thâu (输) nghĩa là chuyển vận, giao nộp. Năm tạng chủ về cất chứa tinh khí, sáu phủ là cơ quan tiêu hoá hấp thụ và vận chuyển dưỡng chất. Đồng thời sáu phủ còn là *"nguồn gốc của kho tàng"*, ngũ tạng lục phủ đều phải dựa vào sự cung cấp và nuôi dưỡng của Vị. Bởi vậy《Linh khu • Ngũ vị thiên》có nói: *"ngũ tạng lục phủ đều hấm thụ khí từ Vị"*. Doanh khí bắt nguồn từ Trung tiêu, Vị có thể vận chuyển tinh khí đi rót tưới cho năm tạng; Tiểu trường tiêu hoá hấp thụ và cô đặc đồ ăn uống thêm một lần nữa, phân biệt thanh trọc, khiến cho chất tinh vi trong đồ ăn uống được chuyển đến cất chứa trong năm tạng. Công năng đó của Vị và Tiểu trường, đã thể hiện rõ tác dụng sinh lý chuyển vận chất tinh vi đến năm tạng.

[136] Quân hoả 君火

*(Hoả vua)*

Chỉ hoả của Tâm. Bởi Tâm là *"chức quan quân chủ"* nên mới gọi hoả của Tâm là 'quân hoả'.

[137] Tả Thận hữu Mệnh 左肾右命

*(Bên trái là Thận bên phải là Mệnh môn)*

Luận thuyết nói lên công năng quan trọng của tạng Thận trong cơ thể. Thuyết này đầu tiên được đưa ra ở《Nạn kinh • nạn thứ 36》: *"hai bên quả thận, không phải đều là tạng Thận, bên trái là Thận bên phải là Mệnh môn. Mệnh môn là nơi ở của thận và tinh, nơi ràng buộc của nguyên khí, cho nên ở nam giới thì chứa tinh, ở nữ giới thì buộc bào thai"*. Theo nghiên cứu hiện nay thì vị trí trái phải là không hợp lý, tuy nhiên thuyết này vẫn còn những điểm cần quan tâm như: ① Công năng của hai mặt Thận âm và Thận dương hay của Mệnh môn và Thận thuỷ; ② Chú trọng công năng sinh lý của Mệnh môn là tàng trữ tinh thần và nguyên khí, là căn bản của sinh mạng con người.

[138] Tâm âm 心阴

*(Phần âm của Tâm)*

Chỉ phần chất âm dịch của Tâm (thành phần huyết dịch nuôi dưỡng tim) và thực thể quả tim. Về mặt sinh bệnh lý có quan hệ mật thiết với Tâm huyết, cũng có quan hệ với Phế âm và Thận âm.

[139] Tâm chủ huyết 心主血

*(Tâm quản lý huyết trong cơ thể)*

Một chức năng sinh lý của Tâm, chỉ toàn bộ huyết mạch trong cơ thể do Tâm thúc đẩy và quản lý, hay Tâm bảo đảm sự tuần hoà của máu trong cơ thể.

[140] Tâm chủ thần minh 心生神明

*(Tâm quản lý mọi hoạt động tinh thần tình cảm của cơ thể)*

Một chức năng sinh lý của Tâm. Thần (神) bao hàm mọi hoạt động tinh thần tình cảm. Minh (明) là sự sáng suốt, trong sạch không bị che lấp. 'Thần minh' chỉ toàn bộ những hoạt động tinh thần ý thức hay cảm nhận của bản thân con người. Ý nói Tâm quản lý về mọi hoạt động tinh thần và tình cảm của cơ thể. Khái niệm 'Tâm' trong Đông y đã bao quát cả hệ thống trung khu thần kinh. Nên *"Tâm chủ thần minh"* ý nói Tâm quản lý về mọi hoạt động tinh thần và tình cảm của cơ thể.

[141] Tâm dương 心阳

*(Phần dương của Tâm)*

Chỉ dương khí của Tâm, cũng là chức năng hoạt động của Tâm. Tâm dương có quan hệ chặt chẽ với Tâm khí, ngoài ra Tâm dương còn tuyên thông với phần dương ở ngoài vệ.

[142] Tâm hợp Tiểu trường 心合小肠

*(Tâm hợp với Tiểu trường)*

Mối quan hệ giữa Tâm và Tiểu trường. Đây là mối quan hệ biểu lý giữa tạng và phủ, (tạng là âm thuộc lý, phủ là dương thuộc biểu) ảnh hưởng lẫn nhau thông qua hệ kinh lạc, chức năng sinh lý và bệnh lý.

[143] Tâm huyết 心血

*(Huyết của Tâm)*

Chỉ huyết dịch tuần hoàn trong cơ thể. Tâm huyết là các chất dinh dưỡng cho các tổ chức và cơ quan trong cơ thể, cũng là cơ sở vật chất của hoạt động tinh thần. Vì vậy khi Tâm huyết hư, thường xuất hiện các chứng hậu: hồi hộp, hay quên, mất ngủ hay mê và các loại bệnh thiếu máu khác...

[144] Tâm khai khiếu vu thiệt 心开窍于舌

*(Tâm khai khiếu ra lưỡi)*

Ý nói lưỡi thông với Tâm hay Tâm có quan hệ mật thiết với lưỡi. Mọi sự thay đổi sinh lý bệnh lý của Tâm đều phản ánh ra lưỡi, vì thế đây là một cơ sở để chẩn đoán bệnh tật trong Đông y.

[145] Tâm ố nhiệt 心恶热

*(Tâm sợ nhiệt, )*

Đặc điểm sinh lý của Tâm là không ưa nhiệt. Nhiệt dễ gây tác động xấu đến chức năng chủ huyết và chủ thần minh của Tâm. Như người bệnh sốt cao dễ sinh trạng thái mê man nói nhảm, cuồng, bứt rứt...

[146] Tâm Thận tương giao 心肾相交

*(Tâm Thận giao hoà với nhau)*

Mối quan hệ giữa Tâm và Thận. Tâm ở thượng tiêu, thuộc hoả; Thận ở hạ tiêu thuộc thuỷ, dương khí ở Tâm giáng xuống Thận giúp ôn dưỡng Thận dương, âm khí ở Thận có thể dẫn lên Tâm, giúp nuôi dưỡng Tâm âm. Trong trạng thái bình thường, Tâm hoả Thận thuỷ thăng giáng lẫn nhau, cái nọ dựa vào cái kia để duy trì hoạt động thăng bằng, đó gọi là *"Tâm Thận tương giao"* hay *"thuỷ hoả tương tế"*.

[147] Tam tiêu 三焦

*(Tam tiêu)*

Là một trong sáu phủ, chia ra Thượng tiêu, Trung tiêu, Hạ tiêu; có chức năng điều tiết sự hoạt động của các tạng phủ và thể dịch trong cơ thể.

[148] Tam tiêu chủ quyết độc 三焦主决渎

*(Tam tiêu chủ về khơi thông kênh ngòi)*

Quyết (决) là khơi thông dòng chảy, độc (渎) là kênh ngòi dẫn nước, quyết độc (决渎) nghĩa là sơ thông đường nước. Tam tiêu có tác dụng khai thông thuỷ đạo và vận hành thuỷ dịch. Công năng quyết độc của tam tiêu là phát huy sự liên hợp tác dụng của nhiều tạng phủ khác, trong đó có quan hệ chặt chẽ với ba tạng Phế, Tỳ và Thận. Nếu công năng của những tạng này bị chướng ngại, có thể khiến cho Tam tiêu không thông lợi, khí hoá mất bình thường mà phát sinh các chứng thũng trướng và tiểu tiện không lợi.

[149] Tâm, kỳ hoa tại diện 心，其华在面

*(Tâm biểu lộ ra mặt)*

Hoa (华) là rực rỡ tốt tươi, sắc mặt phản ánh tình trạng sinh lý của Tâm. Quan sát sắc mặt có thể biết được tình hình khí huyết của cơ thể, do đó mới nói *"Tâm biểu lộ ra mặt"*.

[150] Tạng hành khí vu phủ 脏行气于腑

*(Tạng đưa khí vào phủ)*

Đặc điểm giữa tạng và phủ. 《Tố vấn • Ngũ tạng biệt luận》 đề xuất: Tạng thì *"chứa đựng tinh khí mà không tiết tả ra ngoài"*, phủ thì *"chuyển hoá vật chất mà không chứa đựng"*. Năm tạng tuy chứa đựng tinh khí, nhưng cái khí của năm tạng (có thể hiểu là động lực và công năng hoạt động của năm tạng) muốn có tác dụng phải dựa vào mối liên hệ với sáu phủ; có như vậy mới thể hiện được công năng tổng hợp của tạng và phủ. Còn như Phủ 《Tố vấn • Ngũ tạng biệt luận》 có nói: *"thu nhận trọc khí của năm tạng, gọi là cái nơi chuyển hoá, nên không thể giữ lâu mà phải tiết tả đi mới được"*. Ở đây nói đến 'trọc khí' là sản phẩm và cặn bã của đồ ăn uống trong quá trình tiêu hoá; còn 'khí' là những thứ từ tạng đem tới, bởi vậy mới nói *"tạng đưa khí đến phủ"*. Ví dụ cụ thể về sự phối hợp công năng giữa tạng và phủ như: sự bài tiết của nước mật cần phải có sự sơ tiết của Can, Bàng quang muốn bài xuất nước tiểu phải dựa vào tác dụng khí hoá của Thận; đó đều là sự công năng hành khí của tạng vào phủ.

[151] Tạng phủ tương hợp 脏腑相合

*(Tạng phủ liên hợp với nhau)*

Ý nói mối quan hệ và ảnh hưởng lẫn nhau giữa tạng và phủ. Tạng phủ trong cơ thể phối hợp với nhau, thể hiện ở mối quan hệ phối hợp biểu lý giữa âm và dương. Tạng phủ quan hệ biểu lý với nhau, chủ yếu thông qua mối liên hệ giữa các đường kinh lạc và sự phối hợp về công năng sinh lý lẫn nhau. Các mối liên hợp với nhau của tạng phủ gồm: Tâm hợp với Tiểu trường, Phế hợp với Đại trường, Can hợp với Đởm, Tỳ hợp với Vị, Thận hợp với Bàng quang và Tâm bào lạc hợp với Tam tiêu.

[152] Thận âm 肾阴

*(Phần âm của Thận)*

Còn gọi là: nguyên âm, chân âm, chân thuỷ, Thận thuỷ. Là âm dịch và tinh do Thận tàng trữ, hay chính là thực thể tạng Thận; là cơ sở vật chất của chức năng hoạt động của Thận. Thận âm và Thận dương cùng điều hoà và chế ước lẫn nhau để Thận thực hiện chức năng sinh lý; Nếu Thận âm thiếu hụt, Thận dương sẽ hưng phấn thiên lệch mà làm xuất hiện bệnh lý *"tướng hoả vọng động"*.

[153] Thận chủ cốt 肾主骨

*(Thận chủ xương)*

Mối quan hệ giữa Thận và xương. Đông y cho rằng xương là nhờ có tuỷ nuôi dưỡng, mà tuỷ lại do tinh khí của Thận sinh ra, cho nên sự phát triển của xương cũng như sự hoạt động của xương phải nhờ vào tinh khí của Thận, nên mới nói: *"Thận chủ xương"*.

[154] Thận chủ khủng 肾主恐

*(Sợ hãi có liên quan đến Thận)*

Công năng của Thận. Khủng (恐) nghĩa là sợ hãi, khủng hoảng. Đông y cho rằng tinh khí của năm tạng đều dồn về Thận. Nếu kinh mạch của Thận không đủ, hoặc Thận thuỷ bất túc sẽ xuất hiện trạng thái sợ hãi khủng hoảng. Hoặc ngược lại, khủng hoảng thì khí nén xuống, kết quả của khủng là tổn thương tinh, tổn thương Thận. Do khủng liên quan chặt chẽ với Thận nên mới nói: *"Thận chủ khủng"*.

[155] Thận chủ kỹ xảo 肾主伎巧

*(Thận chủ về sự khéo léo tinh xảo)*

Công năng của Thận. Kỹ xảo (伎巧) là sự nhanh nhạy, tinh xảo. Do Thận tàng tinh, chủ cốt, sinh

tuỷ, cho nên Thận khí có đầy đủ thì cơ thể mới khoẻ mạnh, tinh thần mới xung mãn mà tay chân hoạt động mới lanh lợi khéo léo.

### [156] Thận chủ nạp khí 肾主纳气

*(Thận chủ về hít vào)*

Công năng của Thận. Đông y cho rằng Phế chủ về thở ra, Thận chủ về hít vào, Thận với Phế cùng duy trì chức năng hô hấp. Hiện đại thường thấy nhiều trường hợp rối loạn chức năng hô hấp có liên quan đến sự suy giảm chức năng của tạng Thận.

### [157] Thận chủ sinh thực 肾主生殖

*(Thận chủ về sinh dục)*

Sinh thực (生殖) có thể hiểu là sinh dục, là quá trình sinh trưởng phát dục và gây truyền nòi giống cho đời sau. Vì cơ quan sinh dục của nam nữ muốn trưởng thành và có khả năng sinh sản đều phải nhờ vào sự đầy đủ của Thận khí, cụ thể là bản thân tinh khí của tạng Thận. Cho nên nói *"Thận chủ sinh thực"*.

### [158] Thận chủ thuỷ 肾主水

*(Thận chủ thuỷ)*

'Thận là tạng thuỷ' nó có tác dụng điều tiết sự cân bằng thuỷ dịch trong cơ thể. Thận đối với việc chứa đựng, phân bố và bài tiết thuỷ dịch trong cơ thể, chủ yếu dựa vào sự 'mở' và 'đóng' của Thận khí. 'Mở' chủ yếu là bài tiết và thoát xuất thuỷ dịch ra ngoài; mà 'đóng' nghĩa là chứa đựng một lượng thuỷ dịch nhất định trong cơ thể. Sự 'mở' và 'đóng' được quyết định ở sự hiệp đồng giữa Thận âm và Thận dương. Ở trạng thái bình thường, Thận dương và Thận âm tương đối cân bằng, Thận khí đóng mở được hiệp đồng mà thuỷ dịch được chứa đựng và bài tiết bình thường. Nếu Thận có bệnh, chức năng 'chủ thuỷ' bị rối loạn, không thể giữ cho sự trao đổi thuỷ dịch được cân bằng mà sinh ra các chứng phù thũng.

### [159] Thận chủ tiên thiên 肾主先天

*(Thận chủ về tiên thiên)*

Công năng của Thận. Đây là một chức năng sinh lý hết sức quan trọng của Thận. Bởi Thận không chỉ có những công năng như: tàng tinh, chủ xương, sinh tuỷ, cung cấp nhiệt năng cho các cơ quan trong toàn thân. Mà sự thịnh suy của Thận khí có quan hệ trực tiếp tới sự sinh trưởng, phát dục, suy lão và công năng sinh dục. Người xưa gọi Thận là 'tiên thiên', hoặc 'Thận chủ tiên thiên', 'Thận là gốc của tiên thiên' đã nói lên Thận là gốc của sự phát dục sinh dục. Cho nên, nếu phát triển của trẻ sơ sinh chậm chạp như chứng 'ngũ trì' (đứng, đi, mọc răng, nói năng, mọc tóc chậm hơn so với bình thường) hoặc chứng 'ngũ nhuyễn' (đầu, gáy, miệng, chân, tay đều mềm nhũn không có lực), chứng 'giải lô' (không kín thóp, hở thóp)... đều do liên quan đến Thận hư, tiên thiên khuyết thiếu; nên trong điều trị chủ yếu dùng phương pháp bổ Thận.

### [160] Thận dương 肾阳

*(Phần dương của Thận)*

Còn gọi là: 'nguyên dương', 'chân dương', 'chân hoả', 'hoả của Mệnh môn', 'hoả của tiên thiên'. Là động lực của chức năng sinh lý của Thận, cũng là nguồn sinh lực thúc đẩy mọi hoạt động của cơ thể.

### [161] Thận giả Vị chi quan 肾者胃之关

*(Thận là cửa của Vị)*

Quan (关, 關) là cửa ải, cửa ô, ở đây có thể hiểu là cửa ra vào của thuỷ dịch. Thận ở hạ tiêu, là tạng chí âm; khai khiếu ra tiền, hậu âm; có quan hệ biểu lý với Bàng quang. Thận chủ thuỷ, nó có tác dụng quan trọng về trao đổi thuỷ dịch trong cơ thể, trong tình trạng thông thường, nước vào Vị, từ Tỳ chuyển đến Phế, nhờ khí túc giáng của Phế, nước được chảy xuống mà dồn về Thận. Nếu Thận khí không vận hoá được, sẽ làm cho nhị tiện không lợi, nhị tiện không lợi thì Trung tiêu đầy nghẽn, ảnh hưởng tới sự trao đổi thuỷ dịch trong cơ thể, thuỷ dịch sẽ tích tụ lại trong cơ thể mà gây nên thuỷ thũng.

### [162] Thận gian động khí 肾间动气

*(Nguyên khí giữa hai quả thận)*

Còn gọi là nguyên khí. Là dạng động lực và nhiệt năng sinh ra giữa hai quả thận, trên thực tế đây là tác dụng của Mệnh môn hoả. Sự hoạt động của kinh mạch và tạng phủ cho đến sự khí hoá của Tam tiêu, đều phải dựa vào tác dụng 'động khí' giữa hai quả thận. Cho nên nói đó là nguồn gốc của sinh khí, hay cũng có thể nói đó là cội nguồn của sự sống.

### [163] Thận hợp Bàng quang 肾合旁胱

*(Thận có quan hệ biểu lý với Bàng quang)*

Chỉ mối liên hệ và ảnh hưởng lẫn nhau giữa Thận với Bàng quang, đó chính là mối quan hệ biểu lý giữa tạng với phủ (Thận là âm thuộc lý, Bàng quang là dương thuộc biểu) thông qua sự liên lạc giữa các đường kinh của Thận với Bàng quang và sự tương hợp từ một số công năng sinh lý; biểu hiện như: Bàng quang bài tiết nước tiểu phải dựa vào tác dụng khí hoá của Thận. Khi điều

trị bệnh của Thận và Bàng quang cần thông qua mối quan hệ biểu lý này, như khi chữa chứng tiểu tiện không thông hoặc tiểu tiện không tự chủ được, thường phải chữa từ Thận mới thu được kết quả tốt.

[164] Thận khai khiếu vu nhĩ 肾开窍于耳

*(Thận khai khiếu ở tai)*

Thận khai khiếu ra tai. Tai là cửa của Thận, Thận tinh đủ thì thính lực mạnh, Thông qua biến hoá của thính giác, nói chung có thể suy đoán được tình huống thịnh, suy của Thận khí.

[165] Thận khai khiếu vu nhị âm 肾开窍于二阴

*(Thận khai khiếu ở nhị âm)*

Nhị âm gồm: tiền âm (đường sinh dục và bài tiết nước tiểu) và hậu âm (đường hậu môn, bài tiết phân). Ý nói Thận có quan hệ mật thiết với niệu đạo và hậu môn, thông qua con đường đại, tiểu tiện mà Thận điều tiết thể dịch. Thận âm hoặc Thận dương hư đều có thể dẫn đến sự rối loạn của tiểu tiện và đại tiện.

[166] Thận ố táo 肾恶燥

*(Thận ghét khô ráo)*

Vì Thận chủ xương, sinh tuỷ nên nếu Thận bị khô táo thì âm tinh bị tổn thương, Thận khí bị hao tổn, xương tuỷ sẽ khô kiệt, tân dịch sẽ khô cạn. Bởi vậy mới nói *"Thận ghét khô táo"*.

[167] Thận tàng chí 肾藏志

*(Thận chứa chí)*

Chí (志) là ý chí, trí nhớ. Vì não và tuỷ là do Thận tinh hoá ra, nếu Thận hư, thường có chứng hay quên.

[168] Thận tàng tinh 肾藏精

*(Thận chứa đựng tinh)*

Một trong những chức năng chính của Thận là tàng chứa tinh. Tinh là cơ sở vật chất của sinh mệnh, gồm có hai loại: ① Tinh khí của đồ ăn thức uống (tinh của hậu thiên) nhằm duy trì sự sống, là vật chất cơ bản duy trì các hoạt động sinh trưởng và phát triển của mọi cơ quan tổ chức trong cơ thể. ② Tinh sinh dục, hay tinh khí có sẵn ở trong tạng Thận (tinh của tiên thiên) là vật chất cơ bản để bảo tồn nòi giống, tinh khí này có liên quan tới sự truyền tiếp nòi giống, sinh trưởng và suy lão. Sự sinh thành, tàng trữ, bài tiết của loại tinh này đều do tạng Thận quản lý.

[169] Thận, kỳ hoa tại phát 肾, 其华在发

*(Thận biểu lộ ra tóc)*

Hoa (华) là vẻ đẹp vẻ tốt tươi bộc lộ ra bên ngoài. Tình hình chức năng sinh lý của Thận có thể phản ánh lên tóc, nếu chức năng của Thận tốt thì tóc dày mà mượt bóng, nếu chức năng của Thận suy thì tóc thưa khô rụng gãy. Do đó mới nói: *"Thận biểu hiện ra tóc"*.

[170] Thất khiếu 七窍

*(Bảy đường thông với bên ngoài ở đầu)*

'Khiếu' có nghĩa là cái lỗ, thất khiếu là bảy cái lỗ (con đường) thông giữa bên trong cơ thể với môi trường bên ngoài ở vùng đầu. Bao gồm: 2 lỗ tai, 2 mắt, 2 lỗ mũi, 1 lỗ miệng. Tinh khí của từng tạng sẽ liên thông với từng khiếu riêng biệt (khai khiếu), như: Phế khai khiếu ở mũi, Tâm khai khiếu ở lưỡi, Can khai khiếu ở mắt, Tỳ khai khiếu ở miệng, Thận khai khiếu ở tai. Khi ngũ tạng bệnh biến thường biểu hiện ở những thay đổi nơi thất khiếu nên có thể chẩn đoán qua thất khiếu mà biết được.

[171] Thiệt 舌

*(Lưỡi)*

Là cơ quan vị giác hoạt động trong miệng; giúp nhai, nuốt, phát âm và phân biệt vị của thực phẩm. Trạng thái của lưỡi có quan hệ mật thiết với chức năng của Tâm. Nhìn màu sắc, tính chất, hình thái của chất lưỡi và sự thay đổi của rêu lưỡi là một nội dung quan trọng trong chẩn đoán Đông y.

[172] Thiếu hoả 少火

*(Hoả vừa phải)*

Chỉ thứ hoả bình ổn không vượng không suy, có tác dụng sinh khí, là dương khí duy trì mọi hoạt động của sự sống.

[173] Thương lẫm chi quan 仓廪之官

*(Quan kho vựa)*

Thương lẫm (仓廪) là kho chứa thóc lúa. Vị chủ nạp, Tỳ chủ vận hoá, là nguồn gốc hoá sinh ra chất dinh dưỡng được ví như là cái kho cung cấp chất dinh dưỡng tới mọi cơ quan trong toàn thân, nên được gọi là *"quan giữ kho lương"*. Ngoài ra, cũng có ý kiến cho rằng chỉ riêng Vị mới là *"thương lẫm chi quan"* còn Tỳ chủ về chuyển vận.

[174] Thượng tiêu chủ nạp 上焦主纳

*(Thượng tiêu chủ thu nạp)*

Nạp (纳) là đưa vào, chỉ hít không khí vào và thu nhận đồ ăn uống từ ngoài vào. Vì khí trời và thức

ăn đều phải qua Thượng tiêu vào cơ thể nên mới nói: *"Thượng tiêu chủ thu nạp"*.

[175] Thượng tiêu như vụ 上焦如雾
*(Thượng tiêu như sương)*

Vụ (雾) là hơi nước ở gần đất, là mù hay sương; nếu hơi nước ở xa đất thì gọi là mây (vân 云). *"Thượng tiêu như sương mù"* là ví chức năng của Thượng tiêu phân bố chất dinh dưỡng (từ Tỳ Vị chuyển đến) ở dạng ví thể như làn sương mù lan toả khắp toàn thân.

[176] Tiểu trường 小肠
*(Ruột non)*

Là một trong sáu phủ. Nằm trong khoang bụng, phía trên tiếp nối với môn vị của Vị (dạ dày), phía dưới liên tiếp với Đại trường (ruột già). Chức năng chủ yếu của Tiểu trường là hấp thụ, chuyển hoá vật chất và phân biệt thanh trọng. Tiếp nhận thực phẩm đã qua xử lý ở Vị mà tiêu hoá, hấp thụ các vật chất tinh vi trong thực phẩm để nuôi dưỡng cơ thể. Dồn những chất cặn bã xuống Đại trường, chuyển phần thuỷ dịch xuống Thận. Tiểu trường có kinh lạc liên thông với Tâm nên có mối quan hệ biểu lý với Tâm.

[177] Tráng hoả 壮火
*(Hoả mãnh liệt)*

Là thứ hoả bệnh lý do quá vượng, còn gọi là hoả tà hoặc nhiệt tà, nó làm hao tổn chính khí, cuối cùng có thể gây mất cân bằng âm dương mà sinh bệnh.

[178] Trung tiêu 中焦
*(Trung tiêu)*

Là vùng giữa trong tam tiêu, nằm ở khoảng giữa cơ hoành và rốn, là vị trí của Tỳ Vị, chức năng chủ yếu là tiêu hoá, hấp thụ và đưa chất dinh dưỡng đi nuôi cơ thể.

[179] Trung tiêu chủ hoá 中焦主化
*(Trung tiêu chủ tiêu hoá)*

Một chức năng của Trung tiêu. Đồ ăn uống chủ yếu do Trung tiêu Tỳ Vị tiêu hoá và hoá sinh dinh huyết.

[180] Trung tiêu như âu 中焦如沤
*(Trung tiêu như vại ủ)*

Âu (沤) nghĩa là ngâm, ủ. Người xưa ví Trung tiêu (Tỳ Vị) là nơi ngâm ủ thức ăn để tiêu hoá, hấp thụ và chuyển đi khắp cơ thể.

[181] Tướng hoả 相火
*(Hoả tướng)*

Nói chung chỉ Thận hoả, tức Thận dương, còn gọi là Mệnh môn hoả. Tướng hoả nằm ở Hạ tiêu có chức năng nuôi dưỡng và sưởi ấm tạng phủ. Quân hoả và Tướng hoả, một chủ tiên thiên, một chủ hậu thiên cả hai kết hợp để duy trì mọi công năng sinh lý cho hoạt động sống. Tuy Can hoả, Đởm hoả, Tam tiêu hoả cũng gọi là Tướng hoả, nhưng nguồn gốc đều xuất phát từ Mệnh môn, là thứ hoả do Mệnh môn mà sinh ra.

[182] Tỳ âm 脾阴
*(Phần âm của Tỳ)*

Chỉ phần âm dịch của tạng Tỳ, bao gồm huyết dịch và tân dịch, là cơ sở vật chất cho sự hoạt động của Tỳ.

[183] Tỳ chủ cơ nhục 脾主肌肉
*(Tỳ chủ về cơ thịt)*

Một chức năng của Tỳ. Tỳ cung cấp chất dinh dưỡng để bảo đảm cho cơ thịt phát triển và hoạt động bình thường. Lúc Tỳ mắc bệnh thì cơ thịt cũng bị ảnh hưởng, như teo cơ, nhão cơ...

[184] Tỳ chủ hậu thiên 脾主后天
*(Tỳ chủ về hậu thiên)*

Ý nói, sự phát triển cơ thể và sự lớn lên của mỗi con người sau khi sinh, đều nhờ vào Tỳ, Vị hấp thụ cung cấp chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể. Bởi vậy mới nói *"Tỳ chủ dinh dưỡng sau khi sinh"*.

[185] Tỳ chủ thăng thanh 脾主升清
*(Tỳ chủ đưa lên và phân bố chất thanh khiết)*

Chức năng của Tỳ, thăng thanh là đưa những vật chất tinh vi (thanh) lên trên (thăng). Do Tỳ chuyển vận chất dinh dưỡng lên trên đến Tâm và Phế, rồi sau đó đưa đi nuôi dưỡng các tổ chức cơ quan khác trong cơ thể nên mới gọi là *"Tỳ chủ thăng thanh"*. Nếu Tỳ không thăng lên mà lại hãm xuống dưới, có thể dẫn đến tiết tả hoặc sa nội tạng.

[186] Tỳ chủ trung châu 脾主中州
*(Tỳ nắm giữ quản lý về trung ương)*

Một chức năng của Tỳ, còn gọi là: *"Tỳ chủ trung châu"*, *"Tỳ chủ trung thổ"*. Theo học thuyết ngũ hành, năm tạng tương ứng với năm vị trí (đông, nam, tây, bắc, trung ương) thì Tỳ ở vị trí trung ương. Ý nói, Tỳ ở giữa có chức năng chuyển tải chất dinh dưỡng đi nuôi dưỡng các tạng phủ khác và các cơ quan tổ chức trong cơ thể.

[187] Tỳ chủ tứ chi 脾主四肢

*(Tỳ quản lý tay chân)*

Công năng của Tỳ. Tứ chi: là bốn chi gồm hai tay và hai chân. Tay chân sở dĩ vận động được là dựa vào dưỡng khí do đồ ăn uống hoá sinh, loại dưỡng khí này tuy hoá sinh ở Vị nhưng phải nhờ Tỳ vận chuyển khắp cơ thể mà đến tay chân. Nếu Tỳ kiện vận, toàn thân được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ thì hoạt động của tay chân sẽ có lực. Ngược lại, tay chân mỏi mệt yếu sức thường là biểu hiện của trạng thái Tỳ khí hư yếu.

[188] Tỳ chủ vận hoá 脾主运化

*(Tỳ chủ về vận hoá)*

Vận hoá chất dinh dưỡng và thể dịch là một chức năng của yếu của Tỳ. Tỳ giúp tiêu hoá thức ăn, hấp thụ chất dinh dưỡng rồi chuyển tải đưỡng chất đi nuôi cơ thể. Đồng thời, Tỳ còn có thể xúc tiến chuyển vận và bài tiết thuỷ dịch nhằm duy trì sự cân bằng trao đổi thuỷ dịch trong cơ thể.

[189] Tỳ chủ vi Vị hành kỳ tân dịch 脾主为胃行其津液

*(Tỳ chủ về vận hành tân dịch cho Vị)*

Đây là câu văn trong《Tố vấn • Quyết luận》, ý nói sau khi Vị thu nhận thức ăn uống, lại cần phải thông qua tác dụng của Tỳ, đem cái tân dịch vốn có chuyển đu đến các tạng phủ và các bộ phận trong cơ thể. Đó là nói, Vị là cái dinh dưỡng, chất dinh dưỡng muốn vận chuyển phân bố đi đến mọi nơi trong cơ thể cần phải dựa vào công năng vận hoá của Tỳ.

[190] Tỳ dương 脾阳

*(Phần dương của Tỳ)*

Chỉ công năng sinh lý của Tỳ, giúp đỡ Mệnh môn hoả ôn dưỡng các tạng phủ và tổ chức khác.

[191] Tỳ hợp Vị 脾合胃

*(Tỳ hợp với Vị)*

Chỉ mối quan hệ biểu lý và sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa Tỳ và Vị, thể hiện ở sự phối hợp với nhau trong công năng sinh lý hay diễn biến bệnh lý.

[192] Tỳ khí 脾气

*(Phần khí của Tỳ)*

① Công năng vận hoá của Tỳ. ② Công năng thăng thanh và thống nhiếp huyết dịch toàn thân của Tỳ.

[193] Tỳ ố thấp 脾恶湿

*(Tỳ sợ ẩm thấp.)*

Đặc điểm sinh lý của Tỳ. Vì thấp dễ làm trở ngại chức năng vận hoá của Tỳ mà gây ra chứng *"thấp khốn Tỳ thổ"*. Lại do Tỳ chủ cơ thịt, nếu thấp thắng thì cơ thịt ung thũng.

[194] Tỳ tàng doanh 脾藏营

*(Tỳ chứa đựng doanh )*

Công năng của Tỳ. Tỳ tàng chứa doanh huyết, (doanh là vật chất dinh dưỡng, tức là tinh khí vận hành trong kinh mạch), doanh lại chủ về huyết, có thể hoá sinh ra huyết, cho nên thường hay gọi chung là 'đoanh huyết'.

[195] Tỳ tàng ý 脾藏意

*(Tỳ chứa đựng ý niệm)*

Ý (意) là ý niệm, suy nghĩ. Thực tế cho thấy: nếu Tỳ hư sẽ sinh ra lo nghĩ mông lung, ngược lại nếu lo nghĩ quá độ sẽ ảnh hưởng tới Tỳ mà không thiết ăn uống. Bởi vậy người xưa cho rằng, ý niệm nghĩ suy được chứa đựng trong Tỳ hay *"Tỳ chứa đựng ý niệm"*.

[196] Tỳ thống huyết 脾统血

*(Tỳ thống lãnh huyết)*

Chức năng của Tỳ. Tỳ thống lãnh huyết dịch, giữ cho huyết dịch vận hành bình thường trong mạch máu mà không chạy loạn ra ngoài. Nếu Tỳ khí hư, có thể ảnh hưởng đến công năng thống nhiếp huyết dịch, huyết dịch sẽ tràn ra ngoài kinh mạch mà dẫn đến các bệnh về xuất huyết.

[197] Tỳ, kỳ hoa tại thần tứ bạch 脾，其华在晨四白

*(Tỳ biểu lộ ra môi và xung quanh môi)*

Đặc điểm của Tỳ. Chức năng sinh lý và diễn biến bệnh lý của Tỳ biểu lộ ra môi và xung quanh môi. Nếu chức năng của Tỳ bình thường thì môi đỏ và tươi nhuận.

[198] Vị 胃

*(Dạ dày)*

Là một trong sáu phủ. Chức năng sinh lý chủ yếu của Vị là thu nạp và nghiền nát thực phẩm. Thực phẩm sau khi đi vào Vị được nghiền nát, làm ngấu nhừ rồi đưa xuống Tiểu trường. Trong quá trình đó, các vật chất tinh vi trong thực phẩm được Tỳ vận hoá và đưa đi nuôi dưỡng toàn thân. Mọi hoạt động sinh lý của cơ thể đều cần có thức ăn nuôi dưỡng, nên Vị còn được gọi là *"bể khí huyết của thuỷ cốc"*, cùng với Tỳ gọi chung là 'thể hậu

thiên'. Vị có đường kinh lạc liên thông với Tỳ nên có mối quan hệ biểu lý với Tỳ.

[199] Vị âm 胃阴

*(Phần âm của Vị.)*

Là tân dịch trong Vị, do thức ăn chuyển hoá thành và là cơ sở vật chất để duy trì chức năng hoạt động sinh lý của Vị, cùng phối hợp với Vị dương; cũng gọi là Vị trấp.

[200] Vị chủ giáng trọc 胃主降浊

*(Vị chủ về đồn chất cặn trọc xuống)*

Chức năng của Vị, Vị đưa những chất nặng trọc trong đồ ăn xuống ruột.

[201] Vị chủ hủ nhiệt 胃主腐热

*(Vị chủ nung nấu ngấu nhừ)*

Chức năng của Vị, nung nấu và làm ngấu nhừ thức ăn.

[202] Vị chủ thu nạp 胃主受纳

*(Vị chủ về thu nạp.)*

Là một chức năng của Vị, tiếp nhận và chứa đựng thức ăn.

[203] Vị khí 胃气

*(Phần khí của Vị)*

① Chỉ công năng tiêu hoá của Vị. Vị khí chủ túc giáng, kết hợp với công năng vận hoá của Tỳ tạo nên dưỡng chất cho toàn thân. Tạng phủ đều bẩm thụ khí từ Vị, sự sống lấy vị khí làm gốc. Vì vậy khi điều trị, thầy thuốc thường rất coi trọng vị khí. ② Một biểu hiện của mạch tượng, phản ánh tình hình chức năng Tỳ Vị ở mạch tượng. Người khoẻ mạnh thì mạch tượng không nổi, không chìm, không nhanh không chậm; bình ổn hoà hoãn gọi là mạch có vị khí.

## 4. Thần khí tinh

[204] Âm dịch 阴液

*(dịch thể)*

Chỉ mọi dịch thể mang tính chất dinh dưỡng bên trong cơ thể, hoặc chỉ âm tinh trong tạng phủ. Theo tính chất của dịch mà nói, thì dịch thể có tính chất nhầy dính mà hỗn trọc, đó là tính chất của âm nên mới gọi là 'âm dịch'.

[205] Chân khí 真气

*(Chân khí)*

Cũng gọi là 'chính khí', là khí của tiên thiên kết hợp với khí của hậu thiên, để nuôi dưỡng toàn thân. Mọi cơ năng hoạt động và sức chống bệnh của con người đều quan hệ trực tiếp đến chân khí, cho nên chân khí là động lực cho mọi hoạt động sống của con người.

[206] Chi tiết 支节

*(Khớp xương tay chân)*

[207] Cốc khí 谷气

*(Khí của thực phẩm, thuỷ cốc)*

Khí của đồ ăn uống, là tinh khí hay thành phần dinh dưỡng trong đồ ăn uống được cơ thể hấp thụ nhằm duy trì sự sống.

[208] Đại khí 大气

*(Không khí)*

① Chỉ không khí trong thế giới tự nhiên. ② Chỉ khí hít thở trong lồng ngực.

[209] Diên thoá 涎唾

*(Nước bọt và nước miếng)*

Diên và thoá đều là dịch vị ở khoang miệng, 'diên' còn gọi là 'nước bọt', tác dụng chủ yếu để làm mềm mại khoang miệng. 'Thoá' còn gọi là 'nước miếng' chủ yếu thấm ướt thức ăn và giúp cho tiêu hoá. Dựa vào lý luận 'ngũ tạng hoá dịch' thì 'diên' và 'thoá' được phân biệt thông qua tác dụng hoá sinh của Tỳ và Thận, 'diên' do Tỳ hoá sinh còn 'thoá' do Thận hình thành.

[210] Doanh (dinh) 营

*(Doanh, dinh)*

Chữ (营) nếu đọc là 'doanh' thì có nghĩa là doanh trại, ngày xưa một trại lính có 500 quân gọi là 1 doanh. Về góc độ y học thì doanh là các đường mạch quản của kinh mạch (khí huyết như quân lính, doanh là nơi tập chung, nơi ở của khí huyết). Nếu đọc là 'dinh' thì mang nghĩa: chất dinh dưỡng cần thiết cho mọi hoạt động của cơ thể; được hấp thụ từ thức ăn qua các tạng phủ, lưu thông trong kinh mạch, đi nuôi các bộ phận khắp cơ thể.

[211] Doanh huyết 营血

*(Doanh khí và huyết dịch)*

Một thuật ngữ trong sinh lý học đông y, có thể tạm hiểu là huyết dịch.

[212] Doanh khí 营气

*(Khí dinh dưỡng)*

Tinh khí vận hành trong mạch. Sinh ra từ các chất dinh dưỡng, nguồn hoá sinh từ Tỳ Vị, bắt đầu từ trung tiêu, tính chất nhu thuận, có tác dụng hoá sinh huyết dịch, dinh dưỡng toàn thân. Từ góc độ sinh lý học Đông y, có thể hiểu doanh khí là chỉ tác dụng của huyết dịch.

[213] Doanh vệ khí huyết 营卫气血

*(Doanh vệ khí huyết)*

Là tên gọi chung cho bốn thành phần: doanh, vệ, khí và huyết. Chúng là cơ sở vật chất và nguồn động lực cho mọi hoạt động sống của con người.

[214] Hình thể 形体

*(Hình thể)*

Thân hình và thể chất. Trên lâm sàng, việc quan sát thân hình béo hay gầy; thể chất mạnh hay yếu... có thể làm cơ sở cho chẩn đoán và luận trị.

[215] Huyết 血

*(Máu)*

Là huyết dịch trong cơ thể, là một trong những chất cơ bản cấu thành cơ thể và duy trì hoạt động sống của con người. Huyết do vật chất tinh tuý trong thực phẩm được Tỳ Vị hoá sinh mà hình thành. Huyết được Tâm thúc đẩy, được khí dẫn truyền, vận hành không ngừng nghỉ trong kinh lạc. Huyết: bên trong thì đi tới mọi tạng phủ, bên ngoài thì đến khắp da thịt lông tóc, nuôi dưỡng và tưới nhuận cho toàn cơ thể, duy trì hoạt động sống bình thường cho con người.

[216] Huyết mạch 血脉

*(Huyết mạch)*

Là con đường vận hành của khí huyết, còn gọi là 'kinh mạch'. Về giải phẫu học khác rất nhiều so với khái niệm 'mạch máu' của Tây y, vì Tây y chưa công nhận khái niệm 'khí' và chưa có loại máy móc nào có thể nhận biết được 'khí' do vậy kinh mạch và đường tuần hành kinh mạch vẫn đang là một kinh nghiệm độc đáo của riêng Đông y.

[217] Khí 气

*(Khí)*

Là một phạm trù triết học mang nghĩa trừu tượng và bao quát của phương đông. Trong Đông y có ba nghĩa chính: ① Là không khí mà ta đang thở. ② Là toàn bộ những vật chất giúp nuôi dưỡng toàn cơ thể, hay chất dinh dưỡng chạy khắp cơ thể. ③ Là năng lực hoạt động của tạng phủ, hay công năng tác dụng hoạt động của các cơ quan nội tạng. Như: khí của năm tạng, khí của sáu phủ, khí của kinh mạch...

[218] Khí cơ 气机

*(Cơ chế khí)*

Công năng của khí (hay con đường vận hành của khí của tạng phủ)

[219] Khí hoá 气化

*(Khí hoá)*

① Sự vận hành biến hoá khí trong cơ thể. Như: công năng của tạng phủ, sự phân bố và tác dụng của khí huyết, sự thăng giáng, khai mở bế tàng của tạng phủ... ② Sự lưu hành chuyển hoá khí ở Tam tiêu. Như: công năng chuyển vận thuỷ dịch của Tam tiêu.

[220] Khí vi huyết soái 气为血帅

*(Khí là thống soái của huyết)*

Soái (suý) là vị tướng thống xuất, dẫn dắt và thúc đẩy cả một đạo quân. Ở đây chỉ mối quan hệ sinh lý, bệnh lý giữa khí và huyết. Khí là dương, là động lực; Huyết là âm, là vật chất cơ sở. Huyết ở trong kinh mạch, sự vận hành tuần hoàn của huyết phải nhờ động lực của khí. Khí hành thì huyết mới đi, khí trệ thì huyết cũng ách tắc, nên mới gọi khí là soái của huyết.

[221] Lục khí 六气

*(Sáu loại khí chất)*

Chỉ sáu loại khí chất cơ bản cần thiết cho mọi hoạt động của cơ thể. Bao gồm: khí, huyết, tân, dịch, tinh, mạch. Sáu thứ này đều do tinh khí của thuỷ cốc hậu thiên hoá sinh mà thành.

[222] Nguyên khí 原气

*(Nguyên khí)*

Chữ nguyên (元) có nghĩa là có nghĩa là cái mở đầu, cái đứng đầu hay cái đầu tiên, cái to tát quan trọng nhất. Nguyên khí, là chất khí cơ bản nhất, quan trọng nhất của cơ thể; là nguồn động lực cho mọi hoạt động của sự sống. Nguyên khí bắt đầu có từ khi mầm sống bắt đầu hình thành, do tinh của tiên thiên hoá sinh. Sau đó, tồn tại dựa vào sự nuôi dưỡng của tinh khí trong đồ ăn thức uống. Nguyên khí chứa ở đan điền, thông qua Tam tiêu mà điều đạt toàn thân; có tác dụng kích thích, thúc đẩy các tổ chức khí quan tạng phủ, từ đó duy trì chức năng sinh lý bình thường của chúng. Khí của tạng phủ cũng nhờ nguyên khí nuôi dưỡng, hỗ trợ; cho nên, sự thịnh suy của nguyên khí có liên quan lớn tới sức khoẻ và tuổi thọ.

[223] Nhị âm 二阴

*(Nhị âm)*

Chỉ hai đường tiền âm và hậu âm. Tiền âm là đường niệu quản và sinh dục. Hậu âm là đường hậu môn.

[224] Phách hãn 魄汗

*(Tứa mồ hôi)*

*"Phế chứa đựng phách"*, bên ngoài hợp với da lông, mà mồ hôi lại theo lỗ chân lông tứa ra ngoài, bởi vậy mồ hôi có liên hệ với Phế khí, cho nên mới gọi là 'phách hãn'. Lỗ chân lông cũng được gọi là 'phách môn' (hay 'quỷ môn'). Một thuyết nữa giải thích: mồ hôi là âm dịch, phách lại thuộc âm, nên mới gọi là 'phách hãn'.

[225] Sinh khí 生气

*(Sinh khí)*

Có hai nghĩa: ① khí sinh sôi nảy nở của mùa xuân, giúp cho vạn vật sinh trưởng. ② sự sinh phát và tăng cường của nguyên khí.

[226] Tam bảo 三宝

*(Ba bảo vật)*

Tức: tinh, khí, thần; là căn bản của sinh mệnh là cốt lõi của sự sống, nên được coi là *"ba bảo vật của cơ thể"*.

[227] Tân dịch 津液

*(Tân dịch)*

① Chỉ phần nước (dịch thể) trong cơ thể. ② Chất dinh dưỡng từ thức ăn do Tỳ, Vị, Phế và Tam tiêu chuyển hoá thành

[228] Tân huyết đồng nguyên 津血同源

*(Tân dịch và huyết dịch có cùng nguồn)*

Mối quan hệ giữa huyết và tân dịch. Tân dịch và huyết dịch đều từ tinh khí của đồ ăn uống mà ra, có khả năng giúp đỡ lẫn nhau, tác dụng lẫn nhau. Tân dịch hao tổn thường khiến khí huyết đồng thời giảm sút, mà khí huyết giảm sút cũng dẫn tới tân dịch bất túc. Thí dụ: đại hãn, đại thổ, đại hạ hoặc khi ôn bệnh tân dịch bị hao tổn, thường xuất hiện các chứng hậu khí huyết suy sụp như hồi hộp, đoản hơi, chân tay quyết lạnh, mạch Tế Vi... sau khi mất nhiều máu, thường có hiện tượng tân dịch bất túc như miệng ráo khát, lưỡi khô, tiểu tiện ít, táo bón...

[229] Tân khí 津气

*(Công năng của Tân)*

Công năng của tân. Tân là chất trong và loãng, thuộc dương. Tân có các dạng phân bố khí và làm ấm áp cơ phu. Hoạt động của tân không tách rời khí, mà công năng biểu hiện cụ thể của tân gọi là tân khí.

[230] Thần 神

*(Thần)*

Là tên gọi chung cho mọi hoạt động sống của cơ thể con người. Theo nghĩa rộng thì: thần chỉ toàn bộ những biểu hiện ra bên ngoài trong các hoạt động sống của một người. Theo nghĩa hẹp thì: thần chỉ hoạt động của tư duy ý thức và tình cảm của một người. Thần có nguồn gốc từ tinh của tiên thiên, được tinh khí từ đồ ăn uống hậu thiên nuôi dưỡng mà hình thành. Thần quyết định sức sống và hình thể của một con người; thần khí đầy đủ thì thân thể khoẻ mạnh, cơ năng khí quan của tạng phủ cũng hiệp đồng tốt đẹp; Thần khí suy bại thì mọi hoạt động cơ năng bình thường đều bị phá hoại. Thần bao gồm công năng hoạt động của đại não, trung khu thần kinh, và có khởi nguồn liên hệ với Tâm, nên mới nói *"Tâm tàng thần"*. 《Tố vấn • Tuyên minh ngũ khí thiên》 có viết: *"Tâm tàng thần, Phế tàng phách, Can tàng hồn, Tỳ tàng ý, Thận tàng trí"*, có thể thấy rằng thần, hồn, phách, ý, trí đều chỉ dùng để phân biệt các hiện tượng hoạt động tinh thần khác nhau tại trung khu thần kinh và sự ảnh hưởng sinh lý bệnh lý đến từng tạng. Thực tế đều do Tâm làm chủ và là tên gọi riêng của các hiện tượng hoạt động tinh thần của sự sống và phản ánh công năng của hoạt động về mặt tinh thần của từng tạng. Trong chẩn đoán, các biểu hiện sinh lý ở mặt, mắt, mạch tượng phản ánh ra bên ngoài đều được gọi là 'thần'.

[231] Thần minh 神明

*(Thần minh)*

① Chỉ thần chỉ hoặc tinh thần. 《Tố vấn • Linh lan bí điển luận》 viết: *"Tâm, chức quan quân chủ, thần minh từ đó mà ra"*. ② Chỉ hiện tượng mặt trời mặt trăng giao hoán trong tự nhiên. 《Tố vấn • Ngũ vận hành đại luận》 viết: *"Luận về tĩnh và động trong trời đất, thì thần minh là đầu mối"*. ③ Ý nói những gì huyền ảo, thần bí. 《Tố vấn • Âm dương ứng tượng đại luận》 nói: *"Âm dương, là đạo của trời đất, kỷ cương của vạn vật, cha mẹ của biến hoá,. nguồn gốc của sinh sát, là nơi chứa đựng những gì huyền ảo thần bí vậy"*.

[232] Thanh dương, trọc âm 清阳，浊阴

*(Thanh dương, trọc âm)*

Thanh dương: khí thăng phát nhẹ nhàng trong cơ thể; Trọc âm: vật chất nặng đục trong cơ thể. 《Tố vấn》 có nói: *"Thanh dương xuất thượng khiếu, trọc âm xuất hạ khiếu; thanh dương phát tấu lý,*

*trọc âm tẩu ngũ tạng, thanh dương thực tứ chi, trọc âm quy lục phủ".*

### [233] Thanh khí 清气

*(Thanh khí)*

① Phần nhẹ và trong của tinh hoa thức ăn. ② Phép dùng thuốc đắng hàn và cay hàn để thanh giải lý nhiệt ở phần khí.

### [234] Thiên quý 天癸

*(Thiên quý)*

Một loại vật chất đặc biệt có tác dụng thúc đẩy tuyến sinh dục phát triển và chín muồi. Con người sau khi ra đời, tinh khí ở Thận dần dần phát triển, cơ thể không ngừng trưởng thành, đến một giai đoạn nhất định, sẽ sản sinh ra Thiên quý. Do tác dụng của chất này, nam giới sẽ bắt đầu có tinh trùng, nữ giới bắt đầu có kinh nguyệt, cả hai mới bắt đầu có khả năng sinh dục và sinh sản. Khi cơ thể bước sang giai đoạn suy lão, chất Thiên quý sẽ giảm dần đến khi suy kiệt hết, lúc này con người cũng hết khả năng sinh dục và sinh sản.

### [235] Thuỷ dịch 水液

*(Thuỷ dịch)*

① Chất của Thận tinh, có tác dụng điều tiết sự sinh trưởng, sinh dục, sinh sản, kinh nguyệt và thai nghén. ② Chỉ kinh nguyệt.

### [236] Tiên thiên 先天

*(Tiên thiên)*

Chỉ tinh huyết bẩm thụ từ cha mẹ mà hình thành phôi thai, là nguồn gốc sự sống của thân thể. Đối lập với hậu thiên là những chất tinh vi từ đồ ăn thức uống mà cơ thể hấp thụ được trong quá trình sống.

### [237] Tinh 精

*(Tinh)*

Là một trong trong những vật chất cơ bản cấu thành nên cơ thể và duy trì hoạt động sống của con người. Tinh gồm có hai loại là tinh của tiên thiên và tinh của hậu thiên. Tinh tiên thiên là vật chất tinh tinh vi mà người con được bẩm thụ từ cha mẹ (có thể hiểu đơn giản là tinh trùng và noãn cầu). Tinh hậu thiên: là dưỡng chất tinh tuý hấp thụ được từ thực phẩm mà thành, còn được gọi là tinh của thuỷ cốc, tinh của tạng phủ. Khi bình thường, tinh khí của tạng phủ đầy đủ thì chứa ở Thận, khi cơ năng sinh trưởng phát dục đầy đủ thì có thể biến thành tinh của sinh dục.

### [238] Tinh thần 精神

*(Tinh thần)*

Là các yếu tố phi vật chất của cơ thể sống, bao gồm tâm tư, tình cảm, ý chí, cố gắng... Thần với Tâm có quan hệ chặt chẽ, bởi theo Đông y thì thần được tàng chứa ở trong Tâm.

### [239] Tông khí 宗气

*(Tông khí)*

Là khí tích trong lồng ngực. Do đại khí (không khí trong tự nhiên) được vận động hô hấp hít vào, kết hợp với tinh khí của đồ ăn uống do Tỳ Vị tiêu hoá hấp thụ mà thành. Tông khí hình thành trong Phế, tích trong lồng ngực, có thể hỗ trợ Phế điều khiển hô hấp, hỗ trợ Tâm vận hành huyết dịch. Sự thịnh suy của tông khí có quan hệ mật thiết với sự vận hành khí huyết trong cơ thể, với sự điều tiết thân nhiệt và độ mạnh yếu của tiếng nói.

### [240] Trọc khí 浊气

*(Trọc khí)*

① Phần cặn bã của tinh hoa thức ăn (chất dinh dưỡng), là phần nặng và đục khác với phần nhẹ và trong tức tinh khí nuôi dưỡng cơ thể (gọi là thanh khí). ② Khí tống ra ngoài qua đường hậu môn (hơi trung tiện, rắm). ③ Hơi thở hôi thối từ miệng thở ra. ④ Chỉ loại máu sau khi đã nuôi dưỡng cơ thể quay trở về Tim (Máu đen, máu trong tĩnh mạch).

### [241] Trọc khí quy tâm 浊气归心

*(Máu đen quay lại Tim)*

Sự tuần hoàn của máu đen về tim. Máu đen quy về Tâm nhờ sự cung cấp thanh khí của thuỷ cốc và tông khí ở Phế trở lại thành huyết tốt, dinh dưỡng toàn thân.

### [242] Trung khí 中气

*(Khí của Trung tiêu)*

Thường chỉ khí của trung tiêu Tỳ Vị, và công năng tiêu hoá chuyển vận, thăng thanh giáng trọc của chúng. Cũng có khi chỉ riêng Tỳ khí.

### [243] Vệ khí 卫气

*(Khí hộ vệ)*

Một bộ phận của dương khí trong cơ thể, sinh ra từ thuỷ cốc, bắt nguồn từ Tỳ Vị, từ Thượng tiêu mà ra; đi ở ngoài mạch, tính của nó mạnh bạo, đi nhanh và hoạt lợi, không chịu nổi sự gò bó của kinh mạch. Chức năng chính của vệ khí là bảo vệ da cơ chống ngoại tà, điều tiết mồ hôi.

## 5. Kinh lạc

### [244] Kinh lạc 经洛

*(Đường kinh và đường lạc)*

Đường vận hành khí huyết trong cơ thể người. Là tên gọi chung của kinh mạch và lạc mạch. Đường trục chính gọi là kinh mạch, các đường nhánh toả ra từ đường trục chính hình thành mạng lưới giao thông đến mọi bộ phận trong cơ thể là lạc mạch. Kinh lạc trong thì nối liền các tạng phủ, ngoài thì vươn tới các chi tiết, vận hành khắp toàn thân không sót chỗ nào, làm cho cơ thể trở thành một chỉnh thể hữu cơ. Hệ thống kinh lạc gồm: 12 chính kinh, kỳ kinh bát mạch, 12 kinh biệt, 12 kinh cân, 15 lạc mạch, 12 bì bộ. Về thực thể của kinh lạc, khoa học hiện nay vẫn chưa tìm hiểu được một cách rõ ràng, tuy nhiên hiệu quả do nó đem lại là không thể chối cãi. Vấn đề này đang ngày càng được sự quan tâm của các nhà khoa học trên thế giới.

### [245] Bát hội huyệt 八会穴

*(Huyệt bát hội)*

Tên một loại huyệt theo đường kinh. Chỉ tám huyệt vị là nơi hội tụ tinh khí của tạng phủ khí huyết gân mạch xương tuỷ. Hội tụ khí là huyệt Đản trung, hội tụ huyết là huyệt Cách du, hội tụ xương là huyệt Đại trữ, hội tụ gân là huyệt Dương lăng tuyền, hội tụ xương là huyệt Đại trữ, hội tụ tuỷ là huyệt Tuyệt cốt, hội tụ mạch là huyệt Thái uyên, hội tụ tạng là huyệt Chương môn, hội tụ phủ là huyệt Trung hoàn. Trên lâm sàng dùng để chữa trị các bệnh liên quan đến Bát hội.

### [246] Bì bộ 皮部

*(Vùng da)*

Sự phân bố của 12 kinh mạch tại các vị trí ngoài da. Phân khu và khu vực vận hành của 12 kinh mạch ở bên ngoài cơ thể là giống nhau. Bộ phận da có quan hệ phản ánh với sự xâm nhập và chuyển biến của bệnh tà cùng với các triệu chứng của bệnh.

### [247] Bối du huyệt 背俞穴

*(Huyệt Bối du)*

Tên một loại huyệt theo đường kinh, chỉ một số huyệt vị đặc biệt ở lưng mà khí của tạng phủ dồn vào. Ngũ tạng, Lục phủ đều có một huyệt Bối du. Huyệt này thường nằm ở hai bên cột sống lưng, phía thể biểu, độ cao thấp về cơ bản ngang với vị trí của tạng phủ tương ứng. Bệnh ở các tạng phủ thường xuất hiện phản ứng đau nhức lạ thường tại huyệt Bối du tương ứng. Trên lâm sàng thường dùng để chẩn đoán và chữa trị bệnh ở tạng phủ mà có quan hệ với huyệt đó.

### [248] Căn kết 根结

*(Rễ kết)*

Tên vị trí kinh lạc. 'Căn' nghĩa là huyệt gốc, nơi khí trong đường kinh bắt đầu sinh. 'Kết' là nơi khí của kinh kết tụ lại ở đó. Kinh mạch lấy huyệt Tỉnh ở đầu mút chân tay làm rễ 'Căn', lấy 3 vùng đầu mặt, ngực, bụng làm Kết, nên gọi là *"bốn Căn ba Kết"*. Căn kết đem đầu mặt, thân mình và tay chân liên kết thành một chỉnh thể thống nhất. Trên lâm sàng dựa vào quan hệ căn kết, dùng các huyệt ở tay chân chữa trị các bệnh ở đầu mặt, ngực và bụng.

### [249] Chính kinh 正经

*(Kinh chính)*

Chỉ 12 kinh mạch chính trong cơ thể, là những kinh mạch chủ yếu vận hành khí huyết cho toàn thân. Các chính kinh liên thông nối tiếp với nhau theo quan hệ phối hợp giữa trong và ngoài (biểu lý). Mỗi kinh chính đều có quan hệ trực tiếp với một tạng phủ nhất định trong cơ thể. Bắt đầu từ kinh Thủ thái âm Phế, đi lần lượt qua các kinh khác cuối cùng đến kinh Túc quyết âm Can rồi lại vòng trở lại kinh Thủ thái âm Phế, cứ thế khí huyết vận hành tuần hoàn liên tục không ngừng nghỉ hình thành sự sống cho con người.

### [250] Dương minh 阳明

*(Dương minh)*

Tên gọi của hai kinh dương ở tay và chân là: kinh Thủ dương minh Đại trường và kinh Túc dương minh Vị. Khí dương của kinh này thịnh vượng, là giai đoạn cuối cùng của việc thăng phát khí dương. Kinh Dương minh nằm ở bên trong kinh Thái dương và kinh Thiếu dương, có hàm nghĩa hai dương tương hợp mà sáng, nên có tên gọi *"Dương minh vị hạp"* (Dương minh là gộp). Kinh này nhiều khí nhiều huyết, khi chữa trị có thể xuất huyết và xuất khí.

### [251] Hạ hợp huyệt 下合穴

*(Huyệt hạ hợp)*

Tên một loại huyệt theo đường kinh, chỉ tám huyệt vị ở tay chân tương thông với Kỳ kinh bát mạch. Các huyệt này từ kinh gốc thông với Kỳ kinh bát mạch nên có thể chữa trị nhiều chứng bệnh trong thân thể. Trên lâm sàng có thể chọn dùng một huyệt, song thường chọn phối hợp hai huyệt, một ở trên và một ở dưới.

[252] Hợp huyệt 合穴
*(Huyệt hợp)*

Một trong 5 loại huyệt Du. Nằm ở gần sát khớp gối và các khuỷu. Mỗi một kinh chính lại có một huyệt Hợp. 《Linh khu》 viết: *"Chỗ chảy vào là Hợp"* ý nói đây là nơi khí mạch từ đầu mút của tay chân chảy vào, giống như dòng nước chảy vào sông. Trên lâm sàng thường dùng huyệt Hợp để chữa các bệnh ở lục phủ.

[253] Hư lý 虛里
*(Ức)*

Chỗ ức, nơi trông thấy tim đập, còn gọi là *"đại lạc của Vị"*. Cơ thể người lấy Vị khí làm gốc, Tông khí lấy Vị khí làm nguồn, cho nên Hư lý là nơi hội tụ của Tông khí, là gốc khí của 12 kinh mạch. Những vận động ở Hư lý phản ánh sự thịnh suy của Vị khí và Tông khí. Trên lâm sàng thường dùng Hư lý để chẩn đoán nguồn gốc và sự biến đổi của Vị khí và khí huyết.

[254] Huyệt danh 穴名
*(Tên huyệt)*

Tên gọi của huyệt. Mỗi huyệt đều hàm chứa một ý nghĩa nhất định nào đó, người xưa khi đặt tên cho huyệt đều gắn với ý nghĩa của nó. 《Thiên kim phương》 viết: *"phàm tên các huyệt đều mang một ý nghĩa thâm thuý. Tên huyệt mang nghĩa mộc thì thuộc Can; tên huyệt mang nghĩa thần thì thuộc Tâm; tên huyệt mang nghĩa kim ngọc thì thuộc Phế; tên huyệt mang nghĩa thuỷ thì thuộc Thận; lấy cái thần ấn vào tên, mỗi huyệt đều có vị trí liên thuộc nhất định"*.

[255] Huyệt vị 穴位
*(Huyệt)*

Còn gọi là 'huyệt đạo', 'khí huyệt', 'lỗ huyệt', 'du huyệt'. là nơi ra vào khí huyết của kinh lạc tạng phủ, là điểm kích thích khi trị liệu bằng châm cứu, lại là điểm phản ứng đau khi bị bệnh. 《Nội kinh》 gọi huyệt là nơi mà *"mạch khí phát ra"* và *"thần khí ra vào"*. Thông qua mối liên hệ chặt chẽ giữa kinh lạc và tạng phủ, huyệt vị phản ánh sự biến đổi sinh lý, bệnh lý của tạng phủ, cũng có thể tiếp nhận các loại kích thích trị liệu (như: châm, cứu, day, ấn, dán đắp thuốc v.v...) đều điều chỉnh cơ năng bên trong thân thể, đạt mục đích chữa bệnh. Nhận thức về huyệt vị ngày càng được phát triển. Nói chung người ta chia huyệt vị thành 3 loại lớn là: huyệt ở kinh, huyệt lạ (kỳ huyệt), và huyệt điểm đau (lấy những điểm đau trên cơ thể làm huyệt).

[256] Huỳnh huyệt 荥穴
*(Huyệt huỳnh)*

Một trong 5 loại huyệt Du. Nằm ở đầu mút xa của tay chân. Mỗi một kinh chính đều có một huyệt Huỳnh. 《Linh khu • Cửu châm thập nhị nguyên》 viết: *"chỗ chảy nhẹ là Huỳnh"* ý nói đây là nơi khí mạch chảy qua nhè nhẹ, giống như nước ra khỏi nguồn đã thành dòng. Trên lâm sàng thường dùng huyệt Huỳnh để chữa chứng phát sốt.

[257] Khí nhai 气崖
*(Khí nhai)*

Chỉ đường vận hành của khí ở kinh lạc. Phạm vi vượt ra khỏi kinh mạch chính. Toàn thân có bốn Khí nhai nằm ở ngực, bụng, đầu, bắp chân. Ba kinh dương ở tay đều thông với đầu, não nên gọi là *"Đầu khí nhai"*. Ba kinh âm ở tay thông ở ngực, vùng trước ngực là *"khí nhai ở ngực"* v.v... Khí nhai chứng tỏ quan hệ phân đoạn của kinh lạc tại các bộ phận trên thân thể.

[258] Khích huyệt 郄穴
*(Huyệt khích)*

Tên một loại huyệt theo đường kinh, chỉ khe hở, nơi khí của kinh hội tụ. Mười hai kinh chính và các mạch Dương nghiêu, Âm nghiêu, Dương duy, Âm duy ở tay chân đều có một huyệt Khích, tổng cộng là 16 huyệt khích. Trên lâm sàng thường dùng huyệt khích để chữa trị các bệnh đau cấp tính ở nội tạng.

[259] Kinh biệt 经别
*(Kinh tách biệt)*

Gồm 12 mạnh nhánh tách biệt với 12 kinh mạch, vận hành ở các bộ phận tương đối sâu trong cơ thể. Đường vận hành bắt đầu từ các kinh mạch chính tách ra, đi khắp thân thể, mở rộng phân nhánh sau đó lại trở về kinh mạch chính. Kinh biệt của 6 kinh dương đổ vào kinh dương gốc. Kinh biệt của 6 kinh âm đổ vào kinh dương có mối quan hệ biểu lý với nó. Mười hai kinh biệt tuỳ theo sự phối hợp âm dương biểu lý của chúng mà tạo thành sáu cặp, gọi là Lục hợp. Tác dụng chủ yếu của chúng là mở rộng phạm vi vận hành của 12 kinh mạch, tăng cường quan hệ biểu lý giữa hai loại kinh dương và âm.

[260] Kinh cân 经筋
*(Kinh gân)*

Là các gân của cơ thể người cùng loại với 12 kinh chính, phân chia thành 12 bộ phận, nên lấy tên theo chính kinh. Sự phân bố của chúng về đại

thể giống như 12 kinh chính, chia ra Thủ, Túc, tam âm, tam dương kinh. Bắt đầu từ tay chân, kết thúc tại các khớp. Mười hai kinh cân đều có liên hệ với các khớp chân tay, nối liền sự vận động toàn thân, có tác dụng cai quản sự vận động cho các khớp. Triệu chứng bệnh lý chủ yếu của kinh cân là: đau tê, co giật, vận động trở ngại.

### [261] Kinh huyệt 经穴

*(Huyệt kinh)*

Một trong 5 loại huyệt Du. Nằm ở cẳng tay và cẳng chân. Mỗi một kinh chính lại có một huyệt 'Kinh'. 《Linh khu》 viết: *"chỗ chảy nhanh là Kinh"* ý nói đây là nơi khí mạch chảy nhanh chóng dồn dập như nước chảy xiết. Trên lâm sàng thường dùng huyệt Kinh để chữa các chứng hoả, suyễn, sốt, viêm họng.

### [262] Kinh lạc cảm truyền 经洛感传

*(Cảm giác truyền theo đường kinh)*

Chỉ hiện tượng cảm giác dẫn truyền dọc theo đường vận hành của kinh lạc. Khi cơ thể bị một số kích thích nào đó như: châm, cứu, ấn huyệt, luyện tập khí công v.v... sẽ xuất hiện cảm giác tê tê, tưng tức, đau nhức, rần rật dọc theo đường vận hành của kinh lạc, cảm giác ấy có thể truyền dẫn theo một hướng hoặc hai hướng, có thể bị loại trừ bằng dược liệu hoặc bằng áp lực cơ giới. Việc đi sâu nghiên cứu hiện tượng cảm truyền của kinh lạc có ý nghĩa rất quan trọng để nhận thức thực chất của kinh lạc.

### [263] Kỳ kinh 奇经

*(Kinh kỳ lạ hay tám mạch)*

Là tám đường mạch đặc biệt, vận hành theo đường riêng, không chịu sự chế ước của 12 kinh chính, không có quan hệ phối thuộc với tạng phủ; giữa chúng với nhau cũng không có quan hệ phối hợp biểu lý. Kỳ kinh là con đường đặc thù điều tiết sự vận hành khí huyết. Ngoài tác dụng chủ yếu đó, chúng còn hỗ trợ 12 kinh chính.

### [264] Lạc huyệt 络穴

*(Huyệt lạc)*

Tên một loại huyệt, chỉ huyệt vị của lạc mạch tách ra từ kinh gốc. Mỗi một trong 15 lạc mạch lớn đều có 1 huyệt 'Lạc', tổng cộng là 15 huyệt 'Lạc'. Tất cả đều có tác dụng điều thông khí huyết cho các kinh ở biểu lý và khí huyết ở các bộ phận trước sau, hai bên của cơ thể. Trên lâm sàng thường dùng huyệt 'Lạc' để chữa trị các bệnh ở biểu đã xâm lấn vào lý, bệnh ở lý phát tiết ra biểu, hay bệnh ở cả biểu và lý, hoặc các chứng bệnh ở bụng, lưng và xương.

### [265] Lạc mạch 络脉

*(Mạch liên lạc)*

Chỉ các nhánh lớn nhỏ hình lưới xuất phát từ kinh mạch đi khắp thân thể. Lạc mạch theo nghĩa rộng có thể chia thành 3 loại: ① Bắt đầu từ 15 lạc mạch lớn (mạch to); ③ Sau đó phân ra các nhánh nhỏ gọi là lạc mạch (mạch liên lạc); ② Các nhánh nhỏ lại tiếp tục phân ra các nhánh nhỏ hơn nữa gọi là tôn lạc (mạch cháu). Chức năng của lạc mạch là phối hợp giữa các kinh mạch, các tổ chức cơ quan của toàn thân, đem chất tinh tuý từ khí huyết đi nuôi dưỡng toàn thân, đồng thời đem chất cặn bã bài tiết ra khỏi cơ thể.

### [266] Lục kinh 六经

*(Sáu kinh)*

Tên gọi gộp của ba kinh dương và ba kinh âm. Từ này bắt đầu có trong 《Tố vấn • Nhiệt luận》; gồm 6 kinh: Thái dương, Dương minh, Thiếu dương, Thái âm, Thiếu âm và Quyết âm. 《Thương hàn luận》 dùng đặc điểm chứng hậu mà 6 kinh biểu hiện để thuyết minh cho vị trí bị bệnh ở nông hay sâu và các giai đoạn phát triển của bệnh. Lấy đó làm cương lĩnh biện chứng luận trị các loại ôn bệnh.

### [267] Ly hợp hiện tượng 离合现像

*(Hiện tượng tách ra hợp vào)*

Chỉ đặc điểm tách ra (ly) và hợp vào (hợp) của 12 kinh biệt. Mười hai kinh biệt đều tách ra đi riêng từ các vị trí trên dưới khuỷu tay và đầu gối ở 12 kinh chính. Hiện tượng tách ra khỏi kinh gốc gọi là 'ly'; nhập vào kinh dương gốc hoặc kinh dương có quan hệ biểu lý với kinh âm gọi là 'hợp'. Cơ thể thông qua sự ly hợp của kinh biệt mà tăng cường thêm mối quan hệ giữa các tạng phủ, làm cho mối liên hệ giữa các bộ phận trong cơ thể với 12 kinh chính càng thêm chặt chẽ, mở rộng phạm vi trị liệu của các huyệt.

### [268] Mộ huyệt 募穴

*(Huyệt mộ)*

Tên một loại huyệt theo đường kinh, chỉ huyệt vị ở vùng ngực, bụng, nơi hội tụ khí của tạng phủ. Mỗi một tạng phủ đều có một huyệt mộ. Bệnh ở các tạng phủ thường xuất hiện phản ứng đau nhức hoặc mẫn cảm lạ thường ở huyệt Mộ liên quan. Trên lâm sàng dùng để chẩn đoán và chữa trị bệnh của tạng phủ có huyệt tương ứng.

[269] Ngũ du huyệt 五输穴

*(Năm loại huyệt Du)*

Chỉ 5 loại huyệt đặc biệt là: Tỉnh (井), Huỳnh (荥), Thâu (输), Kinh (经), Hợp (合). 'Thâu' có nghĩa là vận chuyển, truyền tải; ở đây dùng tình huống nước từ nguồn chảy ra để ví với đặc điểm của khí huyết chảy trong kinh mạch: *"từ nhỏ đến lớn, từ nông đến sâu, từ gần đến xa, không đâu là không đến"*. Ngũ du huyệt liên thuộc với ngũ tạng (qua 5 kinh âm) ở hai bên trái phải tổng cộng là 50 huyệt, Ngũ du huyệt thuộc lục phủ (6 kinh dương) cộng thêm một huyệt Nguyên nữa là 36 huyệt, hai bên trái phải tổng cộng là 72 huyệt. Mỗi 'Ngũ du huyệt' có đặc điểm chủ trị nhất định, chẳng những có thể chủ trị biến đổi bệnh lý cục bộ, mà còn chữa trị được các bệnh ở xa liên quan đến tạng phủ.

[270] Nguyên huyệt 元穴

*(Huyệt nguyên)*

Một loại huyệt của đường kinh. Là nơi nguyên khí của tạng phủ đi qua và dừng lại. Mỗi kinh chính lại có một huyệt Nguyên. Huyệt Nguyên của kinh âm giống như huyệt Thâu trong Ngũ du huyệt. 《Châm cứu tụ anh》 viết: *"Thông qua là Nguyên"*, huyệt Nguyên có quan hệ đến nguyên khí, nguyên khí thông qua tam tiêu mà phân bố tới các huyệt Nguyên, nên huyệt Nguyên có thể chữa trị các bệnh ở ngũ tạng lục phủ và chẩn đoán kinh lạc.

[271] Quyết âm 厥阴

*(Quyết âm)*

Tên gọi của hai kinh âm ở tay và chân là: kinh Thủ quyết âm tâm bào và kinh Túc quyết âm can kinh, là giai đoạn cuối cùng của sự phát triển khí âm, bắt đầu chuyển hoá sang khí dương, nên có hàm nghĩa *"lưỡng âm giao tận"* (hai âm sắp hết). Kinh này nhiều huyết ít khí, khi chữa trị có thể xuất huyết, không được xuất khí.

[272] Thái âm 太阴

*(Thái âm)*

Tên gọi của hai kinh âm ở tay và chân là: kinh Thủ thái âm Phế và kinh Túc thái âm Tỳ. Có hàm nghĩa khí âm thịnh vượng. Kinh Thái âm nằm ở tầng ngoài cùng của 3 kinh âm, nên có tên gọi *"Thái âm vi khai"* (Thái âm là mở đầu). Kinh này nhiều khí ít huyết, khi chữa trị có thể xuất khí, không được xuất huyết.

[273] Thái dương 太阳

*(Dương cực thịnh)*

Tên gọi của hai kinh dương ở tay và chân là: kinh Thủ thái dương Tiểu trường và kinh Túc thái dương bàng quang. Có hàm nghĩa là dương khí ở kinh này vượng thịnh; vị trí của kinh Thái dương nằm ở tầng ngoài cùng của cơ thể, là phòng tuyến đầu tiên ngăn chặn ngoại tà, cho nên còn nói *"Thái dương vi khai"* (Thái dương là mở đầu). Kinh Thái dương nhiều huyết ít khí, khi chữa trị có thể chích máu ra, chỉ được làm tổn thương huyết không được làm tổn thương khí.

[274] Du huyệt 输穴

*(Huyệt du)*

Một trong 5 loại huyệt Du. Nằm ở chân tay, gần các khớp khuỷu cổ chân và cổ tay. Mỗi một kinh chính lại có một huyệt Thâu, tổng cộng là 12 huyệt Thâu. 《Linh khu》 viết *"chỗ dồn vào là Thâu"* ý nói đây là nơi khí mạch chảy khá mạnh, giống như nước chảy từ chỗ nông xuống chỗ sâu, dồn vào đó. Trên lâm sàng dùng huyệt Thâu để trị các bệnh lúc nhẹ lúc nặng, lúc phát tác lúc không, chân tay rã rời, khớp xương đau nhức.

[275] Thiếu âm 少阴

*(Thiếu âm)*

Tên gọi của hai kinh âm ở tay và chân là: kinh Thủ thiếu âm tâm kinh và Túc thiếu âm thận kinh. Có hàm nghĩa khí âm đã yếu. Kinh Thiếu âm nằm giữa kinh Thái âm và kinh quyết âm, có tác dụng truyền đạt trong ngoài, nên có tên gọi *"Thiếu âm vi khu"* (Thiếu âm là đầu mối). Kinh này nhiều khí ít huyết, khi chữa trị có thể xuất khí, không được xuất huyết.

[276] Thiếu dương 少阳

*(Dương còn non)*

Tên gọi của hai kinh dương ở tay và chân là: kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu và kinh Túc thiếu dương Đởm. Có hàm nghĩa là ánh dương yếu ớt, dương khí còn non nớt. Vị trí của kinh Thiếu dương ở nửa trong nửa ngoài (bán biểu bán lý), nằm ở khoảng giữa kinh Thái dương và kinh Dương minh, có tác dụng làm đầu mối chuyển vận giữa trong và ngoài, nên còn nói là *"Thiếu dương vi khu"* (Thiếu dương là đầu mối). Kinh Thiếu dương ít huyết nhiều khí, khi chữa trị có thể xuất khí chứ không được làm xuất huyết.

[277] Tỉnh huyệt 井穴

*(Huyệt giếng)*

Một trong 5 loại huyệt Du. Nằm ở đầu mút tay chân. Mỗi một trong số 12 kinh lạc đều có một tỉnh huyệt, tổng cộng là 12 Tỉnh huyệt. Tỉnh huyệt là nơi đi ra của mạch khí, giống như nước bắt đầu từ nguồn chảy ra, là huyệt thường dùng trên lâm sàng và chẩn đoán tật bệnh.

## 6. Châm cứu

[278] Châm cứu 针灸

*(Châm cứu)*

Tên gọi chung cho phép châm và phép cứu. Châm là phương pháp dùng loại kim đặc biệt châm vào huyệt vị để chữa bệnh. Cứu là phương pháp dùng ngải cứu hơ nóng huyệt vị kinh lạc để chữa bệnh. Cả hai được gọi chung là liệu pháp châm cứu hay gọi tắt là châm cứu.

[279] Bổ tả 补写

*(Bổ tả)*

Chỉ thủ pháp bổ tả khi châm kim. Bổ và tả là hai nguyên tắc quan trọng trong trị liệu. Bổ chủ yếu dùng để trị liệu chứng hư; tả chủ yếu trị liệu chứng thực. Trong châm cứu, bổ tả chủ yếu thông qua việc vận dụng các thủ pháp khác nhau mà tạo nên những kích thích có cường độ và đặc điểm khác nhau để đạt hiệu quả. Thời xưa vận dụng nhiều thủ pháp bổ tả khác nhau như: Nghênh tuỳ bổ tả, Đề tháp bổ tả, Từ tật bổ tả, Niếp chuyển bổ tả v.v...

[280] Châm cảm 针感

*(Cảm giác khi châm)*

Chỉ cảm giác tê tê, nằng nặng, nhưng nhức của người bệnh ở chỗ bị châm kim hoặc ở phạm vi tương đối rộng quanh vùng đó, đồng thời cũng chỉ cảm giác của ngón tay người thầy thuốc thấy kim bị mút xuống hoặc thít lại lúc châm. Nếu thể chất khác nhau, vị trí châm khác nhau thì 'châm cảm' cũng khác nhau.

[281] Châm pháp 针法

*(Phép châm)*

Còn gọi là 'Châm thích', 'Thích pháp'. Là phương pháp dùng kim (thường làm bằng kim loại) mà châm hay kích thích vào một số vị trí nhất định trên cơ thể người để chữa bệnh. Theo chủng loại kim, xưa nhất có Biếm thạch (kim bằng đá), cửu châm (chín loại kim châm). Hiện nay thường dùng Hào châm, Tam lăng châm, Nội bì châm, Mai hoa châm. Căn cứ vào vị trí châm chia ra Thể châm (châm vào thân mình), Nhĩ châm (châm vào tai), Tỵ châm (châm vào mũi), Diện châm (châm vào mặt), Thiệt châm (châm vào lưỡi), Cảnh châm (châm vào cổ), Thủ châm (châm vào tay), Túc châm (châm vào chân) v.v... Theo phương thức châm kim có châm từ tính, châm lửa nóng, châm chân không, bắn khí nén vào huyệt vị, Huyệt vị kết trát (buộc ga-rô huyệt vị) v.v...

[282] Cự thích 巨刺

*(Châm ngược bên)*

Một cách châm kim xuất phát từ sách《Nội kinh》, như trong《Linh khu • Quan châm》có nói: *"Cự thích, trái bệnh lấy phải, phải bệnh lấy trái"*, nghĩa là khi bên trái đau thì châm ở huyệt bên phải và ngược lại. Trong 'Cửu thích' (chín cách châm kim) chỉ nhắc đến Cự thích mà không nói đến Mậu thích, nhưng xem ra thì cả hai cách châm đều giống nhau. Trên lâm sàng, các chứng đau thần kinh toạ, trúng gió đều dùng cách châm này để trị liệu.

[283] Cửu châm 九针

*(Chín loại kim châm)*

Tên các loại kim châm thời cổ, theo《Nội kinh》gồm có: Sàm, Viên, Đê, Phong, Phi, Viên lợi, Hào, Trường, Đại. Trong sách cũng ghi chép cụ thể về hình dạng và cách sử dụng của chúng.《Linh khu • Quan châm》viết: *"Chín loại châm này, đều có tác dụng riêng, dài ngắn to nhỏ khác nhau, cách châm cũng khác"*. Viên, Đê dùng để châm ở thể biểu, Phi dùng làm sạch vết nhiễm trùng...

[284] Đắc khí 得气

*(Đắc khí)*

Còn gọi là 'khí chí' (khí đến). Chỉ sau khi châm kim vào huyệt, vê kim, lưu kim thì người bệnh có được cảm giác tê tê, nhưng nhức, căng căng, nằng nặng; còn người thầy thuốc thì cảm thấy kim bị mút (thít chặt) lại. Cảm giác đó tới mức độ nào và kéo dài bao lâu thường có quan hệ chặt chẽ với hiệu quả trị liệu, đặc biệt với hiệu quả giảm đau. Gần đây, người ta gắn khái niệm đắc khí với khái niệm châm cảm.

[285] Đạo khí 导气

*(Đạo khí)*

Là phương pháp châm kim vào từ từ, sau khi Đắc khí sẽ từ từ rút kim ra, có tác dụng thúc đẩy sự Đắc khí và Điều khí.《Linh khu • Ngũ loạn》viết: *"Từ*

*từ đâm vào, từ từ rút ra, gọi là đạo khí".* 《Linh khu • Tà khách》 viết: *"Phép đạo khí khiến cho tà khí không thể thâm nhập, chính khí được khôi phục".* Gần đây người ta lại mở rộng phạm vi châm kim tới các đường kinh mạch vận hành để đạt cảm giác đắc khí, gọi là đạo khí pháp.

### [286] Điều khí 调气
*(Điều khí )*

Chỉ tác dụng điều chỉnh khí trong phép châm. 《Linh khu • Thích tiết chân tà》 viết: *"dùng các loại châm chú trọng ở điều tiết, tuỳ biến mà điều khí".* Có thể nói điều khí là điều tiết cảm ứng đắc khí một cách thích đáng để điều chỉnh chức năng của cơ thể, tăng cường khả năng đề kháng cho cơ thể.

### [287] Hậu khí 候气
*(Đợi khí)*

Chỉ khi châm kim vào độ sâu thích hợp thì chờ thu được cảm giác đắc khí, còn gọi là 'Đãi khí'. Có thể hiểu theo 2 nghĩa. ① Chỉ phương pháp đợi cảm giác đắc khí lúc châm kim. Sau khi châm kim mà chưa đắc khí thì lưu kim bất động một lát, rồi lại dùng thủ pháp kích thích để đạt cảm giác đắc khí. ② Chỉ việc nắm chắc thời cơ biến đổi bệnh khí mà tiến hành châm kim trị liệu. Thời cơ châm kim là kịp thời ngăn cản tà khí xâm nhập, không để đến khi tà khí cực thịnh mới chữa.

### [288] Linh quy bát pháp 灵归八法
*(Tám phép lấy giờ mở huyệt)*

Còn gọi là 'Linh quy phi đẳng', 'Phi đẳng bát pháp'. Là phương pháp tính giờ mở huyệt để lấy huyệt theo châm cứu cổ đại, có hệ thống hình vẽ và ca quyết đồ sộ phức tạp. Nội dung căn cứ vào lý luận học thuyết âm dương ngũ hành, dựa trên cơ sở 8 huyệt của Kỳ kinh bát mạch, phối hợp với 8 quẻ, lấy số sinh thành của ngũ hành xuyên suốt 8 loại, đối chiếu với thuộc tính ngũ hành của thiên can, địa chi theo ngày giờ để suy đoán vào ngày nào, giờ nào thì mở lấy huyệt nào trong số 8 huyệt.

### [289] Mậu thích 贸刺
*(Châm đối diện)*

Một cách châm kim xuất phát từ 《Nội kinh》. Là Phương pháp châm kim khi một bên cơ thể bị bệnh thì châm kim vào bên đối diện của cơ thể.

### [290] Nhân thần 人神
*(Người thần)*

Cấm kỵ trong châm cứu. Người xưa cho rằng: *"nơi nhân thần tuần hành, không được làm tổn thương"*, nghĩa là cấm châm cứu vào những vị trí có 'nhân thần' đi qua vào giờ nào đó (gồm 12 vị trí, căn cứ vào thiên can địa chi của năm tháng ngày giờ và bốn mùa năm tạng).

### [291] Phối huyệt pháp 配穴法
*(Phương pháp phối huyệt)*

Phương pháp phối hợp huyệt vị trong châm cứu trị liệu. Trên lâm sàng có thể chia ra các cách: phối huyệt biểu lý (ngoài trong), phối huyệt âm dương, phối huyệt trên dưới, phối huyệt trước sau, phối huyệt trái phải, phối huyệt xa gần. Trong sách châm cứu cổ đại còn có các cách: phối huyệt chủ khách nguyên lạc, phối huyệt 8 mạch 8 huyệt, phối huyệt mẹ con bổ tả, phối huyệt tả Nam bổ Bắc, phối huyệt tý ngọ lưu chú, phối huyệt linh quy bát pháp.

### [292] Thất khí 失气
*(Mất khí)*

Có thể hiểu theo 4 nghĩa: ① Chỉ châm không đúng cách, làm tổn thương chính khí. ② Chỉ cảm giác đắc khí bị mất đi. ③ Tên chứng bệnh, còn gọi là *"chuyển thi khí"*, tục gọi là *"phóng tí"* (đánh rắm). ④ Tên bệnh lý, chỉ trạng thái thất thoát chân khí.

### [293] Thôi khí 推气
*(Đẩy khí)*

Chỉ khi châm kim mà chưa đắc khí thì sử dụng các thủ pháp hành châm để đạt cảm giác đắc khí; như tiếp tục vê kim, thay đổi độ nông sâu hoặc góc độ đâm kim, hoặc dùng ngải cứu hơ nóng kích thích cục bộ.

### [294] Thôi nã 摧拿
*(Nắn bóp)*

Một loại thủ pháp xoa bóp và nắn gân, có thể hiểu theo 2 nghĩa: ① Xoa bóp, cách gọi dân gian là tầm quất. Có tác dụng điều hoà khí huyết, sơ thông kinh lạc, thúc đẩy trao đổi chất, nâng cao sức đề kháng, cải thiện tuần hoàn máu cục bộ và tình trạng dinh dưỡng. ② Một trong tám phép nắn gân tiếp cốt. Bao gồm phép Thôi và phép Nã. Thôi pháp là dùng ngón tay, bàn tay hoặc cùi chỏ đặt trên vị trí nhất định mà đẩy thẳng về một phía. Thường dùng có đẩy ngang, đẩy thẳng, đẩy mạnh,

đẩy ngắt quãng, đẩy một ngón v.v... Nã pháp là dùng ngón cái phối hợp với các ngón khác mà lần lượt véo mạnh rồi buông ra, vào các vị trí hoặc huyệt vị nhất định.

[295] Thủ khí 取气
*(Giữ khí)*

Chỉ sau khi châm kim đã đạt cảm giác đắc khí thì dùng thủ pháp hành châm thích hợp để duy trì cảm giác đó, không có nó mất đi. 《Linh khu • Tiểu châm giải》 viết: *"Châm kim đắc khí rồi thì giữ khí, chớ để mất"*.

[296] Tuần kinh thủ huyệt 循经取穴
*(Lấy huyệt theo kinh)*

Một cách lấy huyệt. Nếu bị bệnh ở đường kinh nào thì lấy huyệt ở đường kinh đấy để chữa trị.

## 7. Dưỡng sinh

[297] Dưỡng sinh 养生
*(Điều dưỡng sinh lực)*

Bảo vệ và nuôi dưỡng thân thể và tâm thần. 《Linh khu • Bản thần》 viết: *"Đạo dưỡng sinh của kẻ trí là thuận bốn mùa để thích nghi với nóng lạnh, vui buồn có chừng mực để sống bình an, hài hoà âm dương để điều tiết cương nhu"*.

[298] Bế quan 闭关
*(Bế quan)*

Chỉ một phương pháp tu luyện khí công cao cấp. Hô hấp cực nhẹ, gần như thai tức, nhập tĩnh cao độ, nội khí vận hành theo một con đường nhất định. Sau một thời gian tu luyện, có thể đạt tới cảnh giới khá cao.

[299] Chân khí 真气
*(Chân khí)*

Sau khi luyện tập một thời gian nhất định, trong cơ thể sẽ sản sinh một 'dòng năng lượng', cổ nhân gọi là 'nguyên thần'. Nó có thể lưu thông trong kinh lạc toàn thân, thúc đẩy sự trao đổi chất; cũng có thể dùng ý niệm dẫn nó tới chỗ bị bệnh mà chữa trị.

[300] Chân nguyên 真原
*(Chân nguyên)*

Chỉ sự bảo dưỡng nguyên tinh, nguyên khí và nguyên thần. 《Huyền tông trực chỉ vạn pháp đồng qui》 viết: *"Hỏi chân nguyên là gì? Đáp: Chân là chân thường, chân tĩnh, chân không; nguyên là nguyên tinh, nguyên khí, nguyên thần"*.

[301] Chỉ hoả 止火
*(Dừng lửa)*

Người xưa cho rằng luyện khí công là luyện nội đan, trong đó ý niệm giống như ngọn lửa (hoả), hơi thở là gió (phong), Đan điền là lò luyện đan. 'Chỉ hoả' nghĩa là sau khi hoàn thành công phu 'Chu thiên' thì ngừng vận hành nội khí (dừng lửa lại).

[302] Đại chu thiên 大周天
*(Vòng trời đất lớn)*

Vốn mang nghĩa là một vòng của trái đất xoay quanh mặt trời, sau thuật nội đan dùng để chỉ nội khí tuần hoàn một vòng trong cơ thể, tức là nội khí từ đan điền đi xuống 'Thông tuyền', sau đó ngược lên đi theo mạch Đốc, chuyển qua phía trước thân thể đi theo mạch Nhâm rồi trở lại đan điền.

[303] Đại định 大定
*(Đại định)*

Chỉ trạng thái nguyên thần, nguyên khí ở trong trạng thái nhập tĩnh cao độ, hoàn toàn dung hợp với nhau, đạt tới trình độ luyện tập khí công cao cấp. 《Dưỡng chân tập》 viết: *"Thần và khí dung hợp hoàn toàn làm một, quyện chặt vào nhau, lâu dần mà thành 'đại định', như thế gọi là trở về gốc của sinh mệnh"*.

[304] Đan điền 丹田
*(Thửa ruộng luyện đan)*

Nơi thủ ý quán tưởng để luyện tập khí công. Đạo gia cho rằng đan điền là lò luyện nội đan. Các đại sư khí công hiện đại thì cho rằng đan điền là nơi cất giữ và tu luyện tinh, khí, thần. 《Lão Tử trung kinh》 viết: *"Đan điền là gốc của con người, nơi tinh thần ẩn tàng, nguồn của ngũ khí vậy"*. Đan điền lại chia ra làm thượng, trung và hạ đan điền, vị trí cụ thể của mỗi đan điền đối với mỗi môn phái khác nhau cũng không hoàn toàn giống nhau.

[305] Đạo dẫn 道引
*(Dẫn hơi thở theo đường)*

Phối hợp hít thở với vận động chân tay, điều hoà khí huyết, đạt mục tiêu tự mình luyện tập, tăng cường sức khoẻ và tuổi thọ. Hai chữ 'đạo dẫn' xuất hiện sớm nhất trong sách của Trang Tử. Thông thường, vận hành khí bên trong cơ thể gọi là 'nội đạo dẫn', vận động chân tay thì gọi là 'ngoại đạo dẫn'.

[306] Điều hoà 调和

*(Điều hoà)*

Chỉ sự phối hợp nhịp nhàng ở năm phương diện: ăn uống, ngủ, thân thể, hơi thở và tâm tính (điều thực, điều thuỳ miên, điều thân, điều tức, điều tâm)

[307] Điều tâm 调心

*(Điều chỉnh tâm tính)*

Một trong ba yếu tố cơ bản của việc luyện khí công. Chỉ việc tu luyện ý niệm trong luyện khí công, nghĩa là giữ cho tâm tính bình ổn, ý niệm tập trung, dẫn nội khí vận hành. Điều tâm chia thành ba bước: nhập định, trú định và xuất định.

[308] Điều thân 调身

*(Điều chỉnh thân thể)*

Một trong ba yếu tố cơ bản của việc luyện khí công, chỉ tư thế thoải mái, nhẹ nhàng trong khi luyện tập, không căng thẳng, cũng không lơi lỏng, để khí huyết lưu thông được dễ dàng. Tư thế cụ thể tuỳ thuộc vào từng môn phái và phương pháp khác nhau; tuy nhiên đại thể chia thành 4 loại: đi, đứng, ngồi và nằm.

[309] Điều tức 调息

*(Điều chỉnh hơi thở)*

Một trong 3 yếu tố cơ bản của việc luyện tập khí công, chỉ sự điều tiết hô hấp, làm cho hơi thở không phát thành tiếng mà sâu, nhẹ, dài, không gấp gáp. Điều tức chia ra làm hai loại là 'điều ngoại tức' và 'điều chân tức'. ① Điều ngoại tức: chỉ sự điều tiết hô hấp của Phổi qua mũi và miệng. Ở giai đoạn mới luyện khí công, nói chung lấy điều ngoại tức làm chính, có thể giúp cho người luyện tập khí công dễ đi vào trạng thái nhập tĩnh. ② Điều chân tức: là giai đoạn cao cấp của luyện khí công, còn gọi là 'Thai tức', chỉ việc điều tiết tổ chức tế bào toàn thân, làm cho việc hít thở qua mũi và miệng chuyển thành hít thở đến Đan điền hoặc đi khắp toàn thân, nó có thể tăng cường sự trao đổi chất, thay mới tế bào, nâng cao sức sống cho tổ chức tế bào.

[310] Dưỡng khí 养气

*(Điều dưỡng khí)*

Sau khi nhập tĩnh, cần cố gắng giảm thiểu mọi yếu tố gây nhiễu loạn bên ngoài và tạp niệm bên trong, giúp sự vận hành chân khí được chuyên nhất thông suốt đồng thời không làm tiêu hao nguyên khí của cơ thể.

[311] Dưỡng nội 养内

*(Điều dưỡng bên trong)*

Giữ cho nội tâm thanh khiết ít ham muốn, ăn uống điều độ, tình cảm ổn định, nhằm giữ gìn sức khoẻ tâm sinh lý.

[312] Dưỡng tâm 养心

*(Điều dưỡng tâm tưởng)*

Tâm sạch ít ham muốn, ra sức giảm thiểu mọi hoạt động ý thức, mọi quấy nhiễu đối với sự vận hành của chân khí, nhằm duy trì trạng thái tâm lý ổn định.

[313] Dưỡng tính 养性

*(Điều dưỡng tính tình)*

Không đi đứng, nằm ngồi, nghe nhìn quá lâu, giảm bớt dục vọng; nhằm giữ gìn sức khoẻ thật tốt. 《Cấp bị thiên kim yếu phương • Đạo lâm dưỡng sinh》 viết: *"Theo đạo dưỡng sinh, chớ đi đứng, nằm ngồi, nghe nhìn quá lâu. Bởi lẽ nhìn lâu tổn thương máu huyết, nằm lâu tổn thương đến khí, đứng lâu tổn thương đến xương cốt, ngồi lâu tổn thương đến da thịt, đi lâu tổn thương đến gân"*.

[314] Hạ đan điền 下丹田

*(Đan điền ở dưới)*

Nhiều thuyết khác nhau: ① Cách rốn 2 thốn 4 phân về phía dưới. ② Giữa rốn và Thận; 《Tuân sinh bát diễn • Tâm thư》 viết: *"Hạ đan điền, còn gọi là Huyền quan, phía trước là rốn, phía sau là Thận, nằm giữa rốn và thận, nối liền như vòng tròn, rộng 1 thốn 3 phân"*. ③ Huyệt Âm giao, 《Tu tập chỉ quán toạ thiền pháp yếu》 viết: *"Dưới rốn 1 tấc gọi là đan điền, nếu có thể giữ tâm tưởng ở đây, không cho tán loạn, lâu dần sẽ đạt kết quả tốt"*. ④ Huyệt Khí hải; 《Kim đan đại thành tập》 viết: *"Khí hải, là đan điền vậy"*.

[315] Hoả hầu 火候

*(Hoả hầu)*

Trong thuật luyện đan, gọi ý niệm là hoả (lửa), hơi thở là gió (phong). Hoả hầu chỉ mức độ nặng nhẹ, nhanh chậm của ý niệm và hô hấp trong quá trình luyện tập khí công. Hoả hầu chia ra 2 loại: văn hoả, vũ hoả. 《Chân thuyên》 viết: *"hoả hầu vốn chỉ việc điều tiết khi tiến thoái chứ không chỉ việc gì khác"*.

[316] Hội âm 会阴

*(Huyệt hội âm)*

Huyệt vị nằm giữa tiền âm và hậu âm, hoặc ở giữa bìu dái và hậu môn (đàn ông) hoặc ở đường sau của âm thần và hậu môn (phụ nữ), huyệt ở giữa nút đáy chậu (chỗ tụ hội của các nếp da chạy từ hậu môn, phần sinh dục ngoài và 2 bên háng tới). Có tác dụng trị các bệnh của hệ sinh dục ngoài, bệnh của hậu môn, niệu đạo (niệu đạo viêm, tiền liệt tuyến viêm), kinh nguyệt không đều, di tinh, điên cuồng, chết đuối, thượng mã phong.

[317] Hư 虚

*(Hư)*

Thuật nội đan chỉ cảnh giới tu luyện tối cao, lúc đó quên đi hết thảy, ngay cả sự tồn tại của chính mình, trở về Tiên thiên.

[318] Hư vô 虚无

*(Hư vô)*

Sau khi nhập tĩnh luyện công, hoạt động tư duy giảm thiểu đến mức tối đa, đi vào cảnh giới hư huyền, như có như không, chẳng còn tạp niệm gọi là hư vô. 《Tham đồng khế chính nghĩa》 viết: *"Tinh, thần, hồn, phách, ý đều hoà nhập làm một, chẳng thể nghe, nhìn, cũng không tên gọi, không hình dạng, gọi là hư vô"*.

[319] Khí công 气功

*(Công pháp luyện khí)*

Phương pháp luyện tập cơ thể đặc sắc của phương Đông. Lấy ý niệm làm chủ đạo, lấy hô hấp làm động lực, lấy quan hệ điều hoà thân tâm làm phương pháp. Nó thông qua việc liên tục chú ý đến một số mục tiêu, giảm bớt sự can nhiễu của hoạt động ý thức đối với chức năng điều tiết của đại não, từ đó mà điều hoà khí huyết, sơ thông kinh lạc, tăng cường thể chất, phòng và trị bệnh, đạt tới mục đích dưỡng sinh kiện thể, phát lộ công năng. Gồm 3 yếu tố là: điều tâm, điều tức, điều thân.

[320] Không tâm 空心

*(Tâm không tạp niệm)*

Chỉ trong tâm không có tạp niệm. Lệnh Hư Tử viết: *"Tâm không động mày may, gọi là không tâm"*.

[321] Luyện hư hợp đạo 炼虚合道

*(Luyện hư hợp đạo)*

Có trường phái cho rằng, ngoài ba cấp độ tu luyện trên còn phải qua giai đoạn luyện hư hợp đạo. 《Tính mệnh khuê chỉ》 viết: *"người ta chỉ biết luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, luyện thần hoàn hư là xong, thực ra còn giai đoạn luyện hư hợp đạo nữa"*.

[322] Luyện khí hoá thần 炼气化神

*(Luyện khí hoá thần)*

Cấp độ thứ hai của tĩnh công. Chỉ dựa trên cơ sở luyện tính hoá khí, dùng ý thức điều chỉnh sự phân bố và vận hành của nội khí, dẫn nội khí xuất phát từ Đan điền, theo mạch Đốc đi lên, rồi theo mạch Nhâm trở lại Đan điền. Nội khí tuần hoàn trong Tiểu chu thiên sẽ không ngừng tăng cường năng lượng khí công cho cơ thể, làm cơ sở vững chắc để tiến sang cấp độ thứ ba.

[323] Luyện nhất 炼一

*(Rèn cho ý thức quy về một mối)*

Chỉ thông qua luyện tập khí công một thời gian, trong hoạt động ý thức có thể dứt bỏ tạp niệm, bước vào giai đoạn nhập tĩnh cao độ, khiến tư duy của đại não thống nhất với tư duy của vũ trụ.

[324] Luyện thần hoàn hư 炼神还虚

*(Luyện thần hoàn hư)*

Cấp độ thứ ba của tĩnh công. Sau khi luyện khí hoá thần, bổ sung được tinh khí và nguyên thần hậu thiên bị hao hụt, tiến hành 'bão nguyên thủ nhất' khiến cho hoạt động ý thức ở trong trạng thái nhập tĩnh cao độ, bước vào cảnh giới hư vô như có như không, hoà làm một với trời đất, tự nhiên và vũ trụ.

[325] Luyện tinh hoá khí 炼精化气

*(Luyện tinh hoá khí)*

Cấp độ đầu tiên của luyện tĩnh công, chỉ hiện tượng dương vật muốn cương cứng vào giờ Hoạt tí. Lúc đó phải dẫn chân khí thông qua Hạ thước kiều, dịch chuyển điểm hưng phấn, giữ lại nội khí do âm tinh đang dần dần chuyển hoá thành, khi nào nội khí sung mãn mới có thể tiến sang cấp độ thứ hai.

[326] Ngoại dược 外药

*('Thuốc' ngoài)*

Thường chỉ những chất thuốc bên ngoài, dùng để luyện ngoại đan, trong đó thành phần chủ yếu là chì và thuỷ ngân.

[327] Ngưng thần 凝神

*(Lắng đọng thần)*

Chỉ sự tập trung tinh thần, tĩnh lặng an định khiến cho tinh thần lắng đọng xuống mà không nổi trôi tán loạn. 《Trang tử • Đạt sinh》 viết: *"Dùng chí không phân tán, gọi là ngưng thần"*.

[328] Nhập tĩnh 入静

*(Vào trong sự tĩnh lặng)*

Chỉ việc tập trung ý niệm vào một mục tiêu (như Đan điền), từ đó dứt bỏ tất cả tạp niệm. Nhập tĩnh có 2 phương pháp là 'dần dần' (tiệm pháp) và 'đột ngột' (đốn pháp). Dần dần là tập trung ý niệm vào một mục tiêu nào đó, từ từ dứt bỏ tạp niệm. Đột ngột chỉ việc lập tức dứt bỏ tạp niệm, còn gọi là 'thủ hư'. Nhập tĩnh giúp cho công năng của đại não có được trạng thái tốt nhất, sự trao đổi chất của toàn thân được điều tiết hoàn hảo.

[329] Nội cảnh 内景

*(Cảnh bên trong)*

Chỉ tu luyện khí công đến một trình độ nhất định, trong đầu sẽ xuất hiện các cảnh tượng đặc biệt, có khi nhìn thấy mặt trời, mặt trăng và tinh tú; có khi nhìn thấy lục phủ ngũ tạng của mình. 《Hoàng đình nội cảnh kinh》 nói: *"Nội là tâm, cảnh là tượng. Tượng bên ngoài như nhật, nguyệt, tinh tú, ráng mây; tượng bên trong ví như máu thịt, xương cốt, tạng phủ. Tâm ở trong thân, nhìn thấy màu sắc cảnh tượng rõ ràng gọi là Nội cảnh"*.

[330] Nội chiếu 内照

*(Chiếu rọi vào bên trong)*

Nhắm mắt, tự nhìn vào bên trong thân thể. Trong trạng thái nhập tĩnh cao độ, ý niệm như tia sáng mặt trời chiếu rọi vào trong cơ thể. 《Tham đồng khế chính nghĩa》 viết: *"Nội chiếu là đưa ánh mắt chiếu ngược vào bên trong"*.

[331] Nội dược 内药

*('Thuốc' trong)*

Trải qua một thời gian luyện tập khí công, nguyên tinh, nguyên khí, nguyên thần sẽ giao hoà với nhau, trở thành một thứ có tác dụng như 'thuốc' giúp loại trừ bệnh tật, tăng cường sức khoẻ và tuổi thọ. 《Trung hoà tập》 viết: *"Nội dược như tinh của tiên thiên, như không khí hư vô, như nguyên thần bền vững"*.

[332] Nội thị 内视

*(Nhìn vào trong)*

Nhắm mắt lại, dùng ý niệm rọi vào một hoặc một vài bộ phận trong cơ thể; có tác dụng làm cho chân khí đổi dào, tinh thần đầy đủ. 《Tiên tịch chỉ quyển》 viết: *"Ba tháng nội thị, chỉ tập trung vào việc đó, ắt thần quang sinh hoá liên tục trong ngũ tạng"*.

[333] Nội thủ 内取

*(Giữ bên trong)*

Sau khi nhập tĩnh, ý niệm tập trung vào một mục tiêu (như Đan điền) khiến cho tinh, khí, thần trong cơ thể không chuyển động ra ngoài. 《Nội kinh trị yếu》 viết: *"Tinh không bị tổn thương, thần không vọng động gọi là nội thủ"*.

[334] Tam hoa tụ đỉnh 三化聚顶

*(Tam hoa tụ đỉnh)*

Tên gọi chung cho ba cấp độ tu luyện tĩnh công, chỉ việc sau khi luyện tinh hoá khí, luyện khí hoá thần, luyện thần hoàn hư, quay trở về gốc, ý thức không còn là bản ngã nữa mà đã hoà lẫn với ý thức tự nhiên.

[335] Tán hoả 散火

*(Tản lửa)*

Còn gọi là 'tiểu luyện hình', chỉ việc sau khi kết thúc luyện tập khí công, làm một số động tác bảo vệ sức khoẻ như xoa bóp, nuốt nước bọt, hoạt động chân tay vừa phải, giúp tăng cường và củng cố kết quả luyện tập, đồng thời làm cho thần chí trở về trạng thái bình thường. 《Linh bảo tất pháp》 viết: *"Sau khi luyện tập khí công; nuốt nước bọt, xoa mặt, co duỗi chân tay, gọi là tán hoả hay còn gọi là tiểu luyện hình"*.

[336] Tán khí 散气

*(Tản khí)*

Chỉ trong khi luyện tập khí công, dùng ý niệm dẫn trọc khí (do tâm thần tưởng tượng ra) từ bên trong cơ thể, theo đường kinh lạc bài tiết ra bên ngoài.

[337] Thanh tĩnh 清静

*(Thanh tĩnh)*

Chỉ khi luyện công, tâm không tạp niệm, thanh tâm quả dục, chẳng vướng bụi trần.

[338] Thiên nhân tương ứng 天人相应

*(Cơ thể người tương ứng với tự nhiên)*

Chỉ quan hệ tương ứng giữa cơ thể con người với thế giới tự nhiên. Các yếu tố tự nhiên như: môi trường, khí hậu, âm dương, bốn mùa... có ảnh hưởng trực tiếp tới cơ năng sinh lý và biến đổi bệnh lý trong cơ thể. Cho nên, trong dự phòng và chẩn trị bệnh tật phải tính đến các yếu tố đó, phải tuỳ mùa, tuỳ vùng, tuỳ người mà có cách xử lý thích hợp.

[339] Thổ nạp 土纳

*(Hít thở)*

Từ 'thổ nạp' được sử dụng sớm nhất trong sách của Trang Tử, nghĩa là thở ra khí uế trọc, hít vào khí trong lành. Thổ nạp là một trong những phương pháp sớm nhất của khí công, có tác dụng thúc đẩy khí huyết lưu thông, thư giãn tinh thần.

[340] Thủ nhất 取一

*(Giữ sự chuyên nhất)*

Chỉ ý niệm tập trung vào một vật vào đó, hoặc tập trung chú ý ở đan điền, đó là phương pháp nhập tĩnh cơ bản.

[341] Thượng đan điền 上丹田

*(Đan điền ở trên)*

Nhiều thuyết khác nhau. ① Chỉ khoảng cách giữa hai lông mày. 《Bão Phác Tử • Địa chân》 viết: *"Giữa hai lông mày 3 thốn là thượng đan điền"*. ② Chỉ não.

《Kim đan đại thành tập》 viết: *"Não là thượng đan điền"*. ③ Hoặc chỉ Nê hoàn cung; 《Thiên tiên chính lí trực luận tàng chú》 viết: *"Thượng đan điền là Nê hoàn cung vậy"*.

### [342] Thuỳ liêm 垂帘
*(Rèm nước)*

Liêm là cái mành che, ở đây có nghĩa là mi mắt. Thuỳ nghĩa là rủ xuống, ở đây hiểu là sự lim dim mắt. Thuỳ liêm là việc mắt lim dim không mở không đóng, hỗ trợ cho việc nhập tĩnh. 《Độ nhân kinh》 viết: *"Thuỳ liêm là lim dim mắt, nếu mở mắt thì thần dễ bị tán, nếu nhắm mắt thì thành ra nhập vào đường âm"*.

### [343] Tiểu chu thiên 小周天
*(Vòng trời đất nhỏ)*

Vốn là thuật ngữ của ngành thiên văn học, chỉ một vòng quay của trái đất (1 ngày đêm). Sau này thuật nội đan dùng để chỉ nội khí tuần hoàn trọn một vòng theo mạch Nhâm và mạch Đốc.

### [344] Tồn chân 存真
*(Giữ gìn chân nguyên)*

Chỉ thông qua việc bão nguyên, nhập tĩnh mà bảo tồn nguyên tinh, nguyên khí và nguyên thần do Hậu thiên tu luyện mà thành. 《Tính mệnh khuê chỉ》 viết: *"Nhập định tồn chân, ắt sẽ thông thần"*.

### [345] Trảm long 斩龙
*(Chém rồng)*

Thông qua luyện tập mà ngăn ngừa nguyên thần thoát ra ngoài. Căn cứ vào giới tính của người luyện tập là nam hay nữ mà chia ra Trảm bạch long hay Trảm xích long. Trảm bạch long nghĩa là thông qua luyện tập mà chấm dứt hoạt động của tổ chức tạo tinh, để có lợi cho sự luyện đan. Trảm xích long là thông qua luyện tập mà chấm dứt kinh nguyệt.

### [346] Trì tâm 持心
*(Giữ tâm)*

Chỉ sự dứt bỏ tạp niệm, giảm thiểu hoạt động ý thức.

### [347] Trung đan điền 中丹田
*(Đan điền ở giữa)*

Chỉ Tâm. 《Bão Phác Tử • Địa chân》 viết: *"Trung đan điền là Tâm vậy"*. Tôn Tư Mạo trong 《Nhiếp dưỡng chẩm trung phương》 viết: *"Trung đan điền là Tâm vậy"*.

## 8. Bệnh cơ

### [348] Phục khí 伏气
*(Tà khí ẩn nấp trong cơ thể)*

Phục (伏) nghĩa là nấp, ẩn giấu. Phục khí chỉ hiện tượng bị cảm nhiễm tà khí, nhưng chưa phát bệnh ngay mà tà khí còn ẩn phục đợi thời cơ thích hợp mới phát bệnh. Phục khí là khái niệm đối lập với Tân cảm.

### [349] Âm hư phát nhiệt 阴虚发热
*(Phát sốt do âm hư)*

Chỉ chứng hư nhiệt do âm dịch hư tổn quá mức, thuỷ không chế ngự được hoả gây nên. Triệu chứng chủ yếu là: sốt về buổi chiều, nhức nóng trong xương, ngũ tâm phiền nhiệt, mồ hôi trộm, gò má đỏ hồng, miệng khô, lưỡi hồng, mạch Tế Sác.

### [350] Âm thắng tắc hàn 阴胜则寒
*(Âm thắng thì lạnh)*

Còn gọi là *"âm thịnh thì lạnh bên trong"*. Chỉ khi khí âm thắng thế, khí dương suy yếu, công năng hoạt động của các cơ quan sẽ suy giảm. Khi đó các cơ quan sẽ phát sinh biến đổi bệnh lý mang tính chất hàn khiến bên trong bị lạnh.

### [351] Chính tà tương tranh 正邪相争
*(Chính tà tranh đấu lẫn nhau)*

Có thể hiểu theo hai nghĩa. ① Chỉ sự giành giật giữa chính khí và tà khí, hay là sự đấu tranh giữa nhân tố chống bệnh và nhân tố gây bệnh. ② Chỉ cơ chế của bệnh ngoại cảm phát sốt xuất hiện nóng rét qua lại. Đó là, nếu hàn tà thắng thế vây hãm ở ngoài, chính khí thua không phát tiết ra ngoài được nên không phát sốt mà sợ lạnh; Nếu chính khí thắng hàn tà thì phát tiết được ra bên ngoài mà phát sốt. Chính khí và hàn tà tranh chấp nhau gây nên nóng rét qua lại.

### [352] Dương hư phát nhiệt 阳虚发热
*(Phát sốt do dương hư)*

Hư nhiệt do khí dương hư suy gây nên, xảy ra hai trường hợp. ① Do Thận dương hư suy: Nguyên dương bị suy yếu, hoả không trở về gốc được mà sinh ra phát sốt. Triệu chứng chủ yếu là phát sốt phiền táo, hai má hơi hồng, khát nước không muốn uống nước, hai chân lạnh, nước tiểu trong và nhiều, mạch Trầm Tế hoặc Phù Sác không có lực, ấn xuống thấy tán. ② Do Tỳ Vị khí hư: khí dương thoát ra ngoài nên sinh ra phát sốt. Triệu chứng chủ yếu là hay sốt vào buổi sáng, mồ hôi trộm, mệt mỏi không muốn nói, mạch Tế Nhược hoặc Phù Đại vô lực.

[353] Dương hư tắc ngoại hàn 阳虚则外寒

*(Dương hư thì bên ngoài lạnh)*

Dương hư ý nói khí hư hoặc Mệnh môn hoả thiếu hụt, chức năng tạng phủ bị suy yếu mà dẫn tới tình trạng không đủ nhiệt năng, khi đó vệ khí sẽ không vững chắc, sức chống đỡ bệnh tật suy giảm gây nên các dấu hiệu lạnh ở bên ngoài. Biểu hiện là sợ lạnh, chân tay lạnh, tinh thần ủ rũ, sắc mặt nhợt nhạt, dễ bị cảm mạo.

[354] Dương thắng tắc nhiệt 阳胜则热

*(Dương thắng thì nóng)*

Còn gọi là *"dương thịnh thì nóng ở bên ngoài"*. Chỉ khi khí dương thiên thắng, cơ năng hoạt động tăng cao, sẽ dẫn tới biến đổi bệnh lý có tính chất nhiệt khiến cơ thể nóng ở bên ngoài.

[355] Hàn cực sinh nhiệt 寒极生热

*(Lạnh đến cực điểm chuyển sang nóng)*

Cùng nghĩa với *"trọng âm tất dương"*. Là lý luận căn cứ vào quy luật chuyển hoá của âm dương, đó là: nếu âm hàn phát triển vượng thịnh đến giới hạn cực điểm sẽ chuyển sang hiện tượng dương nhiệt. Như trong tự nhiên, mùa Đông lạnh lẽo đến cực độ ắt sẽ chuyển hoá sang mùa Xuân ấm áp. Về bệnh lý, khi chứng hàn phát triển đến mức độ cùng cực, nó sẽ đẩy dương khí ra ngoài làm cho hư hoả nổi lên mà gây nên hiện tượng 'nóng giả' hay 'âm thịnh cách dương'.

[356] Hàn thương hình 寒伤形

*(Lạnh tổn thương hình thể)*

Hàn là âm tà, tính ngưng trệ, thu vào. Nếu hàn tà vây hãm ở biểu, khí dương sẽ không tuyên thông ra bên ngoài được mà sinh ra nhức đầu, sợ lạnh, tay chân nhức mỏi gây nên hình thể bị tổn thương. Nếu hàn tà tấn công vào da thịt gân mạch thì kinh lạc sẽ bị co lại, khí huyết bị cản trở gây nên hiện tượng gân mạch co rút, hoặc gân mạch tê dại, sưng đau làm tổn thương hình thể. Bởi hàn tà thường làm tổn thương hình thể của con người nên mới nói *"hàn thương hình"*.

[357] Ngoại cảm 外感

*(Cảm nhiễm từ bên ngoài)*

Bệnh mắc phải do cảm nhiễm các tác nhân gây bệnh ở bên ngoài (tà). Theo Đông y gồm có hai loại tác nhân lớn: ① Lục dâm, gồm: phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả (là các yếu tố thời tiết, khí hậu). ② Dịch lệ (có thể hiểu là các bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn, vi rút...).

[358] Ngũ lao sở thương 五劳所伤

*(Những tổn thương do năm loại lao lực)*

《Tố vấn • Tuyên minh ngũ khí thiên》 viết: *"Nhìn lâu tổn thương huyết, nằm lâu tổn thương khí, ngồi lâu tổn thương thịt, đứng lâu tổn thương xương, đi lâu tổn thương gân"*.

[359] Ngũ vị sở thương 五味所伤

*(Những tổn thương do năm vị)*

① Sử dụng thiên lệch năm vị gây tổn thương đối với năm thể. 《Tố vấn • Ngũ tạng sinh thành luận》 viết: *"Ăn mặn nhiều thì mạch ngưng mà tuyệt, ăn đắng nhiều thì da khô mà rụng lông, ăn cay nhiều thì gân căng mà móng tay chân khô, ăn chua nhiều thì thịt nhăn mà môi nứt nẻ, ăn ngọt nhiều thì xương nhức mà rã rời; đó là tác hại của ngũ vị vậy"*. ② Sử dụng thiên lệch năm vị gây tổn thương đối với năm tạng. 《Tố vấn • Sinh khí thông thiên luận》 viết: *"Vị quá chua thì Can khí nhiều mà Tỳ khí bị tuyệt; vị quá mặn thì cốt khí tổn thương, cơ co rút mà Tâm khí bị ức chế; vị quá ngọt thì Tâm khí nhiều, da đen, Thận khí suy yếu; vị quá đắng thì Tỳ khí thiếu hụt, Vị khí sẽ thừa; vị quá cay thì gân mạch nhão, tinh thần uể oải"*.

[360] Nhiệt cực sinh hàn 热极生寒

*(Nóng đến cực điểm chuyển sang lạnh)*

Cùng nghĩa với 'trọng dương tất âm'. Là lý luận căn cứ vào quy luật chuyển hoá của âm dương, đó là: nếu dương nhiệt phát triển vượng thịnh đến giới hạn cực điểm sẽ chuyển sang hiện tượng âm hàn. Như trong tự nhiên, mùa Hè nóng bức đến cực độ ắt sẽ chuyển hoá sang mùa Thu mát mẻ. Về bệnh lý, khi chứng nhiệt phát triển đến mức độ cùng cực, dương khí sẽ bị bế uất bên trong không thông ra được tay chân nên sinh ra chân tay lạnh, mạch Trầm Phục v.v...

[361] Nhiệt thịnh phong động 热盛动风

*(Nhiệt thịnh thì phong nhiễu động)*

Còn gọi là 'nhiệt cực sinh phong', phần lớn do nhiệt tà tích tụ quá nhiều làm tổn thương doanh huyết, hun đốt kinh Can gây nên. Trên lâm sàng thường chỉ thời kỳ sốt cao của bệnh ôn nhiệt, xuất hiện chứng: sốt cao, hôn mê, ngất lịm, co giật. Thường gặp ở các bệnh Tây y như: chảy máu não, viêm não B, kiết lỵ do trúng độc, chứng bại huyết, trẻ em sốt cao ngất lịm.

### [362] Nhiệt thương khí 热伤气
*(Nóng làm tổn thương khí)*

Ý nói khí dương rất dễ bị tổn thương bởi nhiệt tà. Nhiệt là dương tà, tính của nó là tán tiết. Nếu nhiệt tà xâm nhập vào cơ thể, tấu lý sẽ thưa hở mà mồ hôi đổ ra ngoài, khí sẽ tán tiết theo nhiệt mà tiêu thoát mất. Bởi nhiệt thường làm tổn thương khí phận nên mới nói 'nhiệt thương khí'.

### [363] Tà hại không khiếu 邪害空窍
*(Tà xâm phạm vào các đường khiếu)*

Phương thức gây hại của tà bệnh. Không khiếu (空窍) là các cơ quan thông với bên trong như: tai, mắt, miệng, mũi. Bệnh tà xâm phạm các cơ quan này sẽ phát sinh bệnh biến như: phong hàn gây chảy nước mũi trong, mũi tắc không thông; hoả tà gây đau đỏ mắt, bệnh ở tai; táo tà làm cho mũi, họng khô ráo...

### [364] Tà khí thịnh tắc hư 邪气盛则虚
*(Tà khí thịnh thì hư)*

Khái niệm về Thực chứng. Ý nói, trong quá trình bệnh biến, nếu tà khí mạnh chính khí cũng phải dồn sức chống đỡ kịch liệt, bởi vậy thân thể sẽ phát sinh những phản ứng mạnh mẽ mà biểu hiện ra bên ngoài. Những biểu hiện đó được gọi là chứng thực. Ví dụ: sốt cao, cuồng loạn, nước tiểu đỏ, bụng đau dữ dội... đều thuộc chứng thực do tà khí quá mạnh.

### [365] Tân cảm 新感
*(Mới cảm nhiễm)*

Sau khi cảm nhiễm bệnh tà, phát bệnh nhanh gọi là tân cảm. Nếu bên trong sẵn có phục tà do tà khí mới cảm nhiễm thúc đẩy mà phát sinh bệnh biến thì gọi là *"mới cảm nhiễm phát động phục tà"*. Sự khác nhau giữa 'tân cảm' với 'phục tà' ở chỗ: 'tân cảm' ôn bệnh, tuỳ theo cảm nhiễm mà phát sinh, trước tiên có triệu chứng ở biểu như: ố phong, ố hàn. 'Phục tà' đầu tiên có ngay chứng trạng nội nhiệt.

### [366] Thất tình sở thương 七情所伤
*(Những tổn thương do bảy nguyên nhân sinh hoạt)*

① Quá no tổn thương Tỳ, ② quá giận khí nghịch làm tổn thương Can, ③ dùng sức quá mức, ngồi lâu nơi ẩm thấp làm tổn thương Thận; ④ thân thể lạnh lẽo mà ăn uống đồ lạnh làm tổn thương Phế; ⑤ buồn rầu lo nghĩ làm tổn thương Tâm; ⑥ mưa gió nóng lạnh làm tổn thương hình thể; ⑦ kinh hoàng sợ hãi làm tổn thương chí.

### [367] Tinh khí đoạt tắc hư 精气夺则虚
*(Tinh khí mất thì hư)*

Khái niệm về Hư chứng. Ý nói, trong quá trình bệnh biến, nếu chính khí bị hao tổn quá nhiều, khả năng chống đỡ bệnh tật sẽ suy yếu, lúc này phản ứng của cơ thể đối với bệnh tật cũng yếu ớt. Những biểu hiện của hiện tượng đó được gọi là chứng hư. Ví dụ, những người bị bệnh lâu ngày, ra nhiều mồ hôi hoặc bị mất máu nhiều khiến cho chính khí bị hao tổn nặng nề; lúc này sẽ xuất hiện những triệu chứng như: sắc mặt nhợt nhạt, tim hồi hộp, thở hổn hển, đổ mồ hôi trộm... gọi là hư chứng.

## 9. Bệnh lý (chứng hậu)

### [368] Tâm Thận bất giao 心肾不交
*(Tâm thận không giao tế với nhau)*

Một trạng thái bệnh lý, do quan hệ sinh lý giữa Tâm và Thận không bình thường. Tâm ở vị trí thượng tiêu, Thận ở vị trí hạ tiêu, trong tình huống bình thường, Tâm và Thận điều hoà lẫn nhau, cùng giao thông để duy trì trạng thái thăng bằng. Nếu Thận âm bất túc hoặc Tâm hoả quấy động làm mất đi quan hệ hợp tác điều hoà, gọi là *"Tâm Thận bất giao"*. Triệu chứng: tâm phiền mất ngủ, hay mê, hồi hộp, sợ sệt, di tinh. Bệnh lý này thường gặp ở người hư nhược mạn tính hoặc bệnh về cơ năng thần kinh.

### [369] Bàng quang hư hàn 膀胱虚寒
*(Bàng quang bị hư hàn)*

Bàng quang cảm nhiễm hàn tà (bị lạnh) dẫn đến công năng hư yếu. Loại bệnh này thường có liên quan đến Thận dương hư. Triệu chứng chủ yếu là: són đái, đái vội, đái dắt, nước tiểu trong, rêu lưỡi mỏng nhuận, mạch Tế Nhược.

### [370] Bàng quang khí bế 膀胱气闭
*(Khí bế tắc ở Bàng quang)*

Tình trạng công năng khí hoá của Bàng quang bị vít lấp (công năng thải nước kém). Về nguyên nhân thường có liên quan tới khí hoá của Thận và Tam tiêu. Triệu chứng chủ yếu: bụng dưới đầy trướng, bí tiểu tiện hoặc khó tiểu tiện, đa số thuộc chứng thực.

### [371] Bàng quang thấp nhiệt 膀胱湿热
*(Bàng quang bị thấp nhiệt nung nấu)*

Là chứng hậu thường gặp ở bệnh viêm Bàng quang cấp tính. Triệu chứng chủ yếu: tiểu tiện nhiều lần, đái vội, lượng ít, ngọc hành đau, nước tiểu vàng sẫm hoặc ra máu; chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch Sác.

[372] Can âm hư 肝阴虚
*(Can âm hư)*

Còn gọi là *"Can âm bất túc"*. Là một chứng hậu, phần nhiều do huyết không nuôi dưỡng Can gây nên. Triệu chứng chủ yếu: chóng mặt, đau đầu, mắt mờ, mắt khô, quáng gà, kinh bế, kinh ít... Can âm hư thường dẫn đến Can dương thượng cang (găng lên trên) mà biểu hiện như: cao huyết áp, tai ù tai điếc, mặt nóng, tay chân tê dại run rẩy, bồn chồn khó ngủ... Can âm hư thường gặp ở các bệnh thần kinh cơ năng, cao huyết áp, các bệnh về mắt và về kinh nguyệt.

[373] Can Đởm thấp nhiệt 肝胆湿热
*(Thấp và nhiệt ở gan mật)*

Là chứng hậu do thấp nhiệt nung nấu ở Can Đởm gây ra. Triệu chứng: sốt gai rét, miệng đắng, sườn đau, nôn, buồn nôn, đầy bụng, chán ăn, giác mạc và da vàng, nước tiểu vàng đỏ, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch Huyền Sác. Trạng thái bệnh lý này thường gặp trong các bệnh: viêm gan vàng da cấp tính, viêm túi mật, ống mật và sỏi mật.

[374] Can dương hoá hoả 肝阳化火
*(Can dương hoá thành hoả)*

Còn gọi là *"Mộc uất hoá hoả"* là chứng hậu do chứng *"Can dương thượng cang"* phát triển lên mà thành. Dương găng lên trên thì sinh ra nhiệt, nhiệt cực thì hoả hoả, vậy nên mới lấy tên là như vậy.

[375] Can dương thượng cang 肝阳上亢
*(Can dương xung đột lên trên)*

Cang là trạng thái găng, căng thẳng, mọi vật trong mối quan hệ đều phải gắng sức để duy trì trạng thái hiện tại. 'Can dương thượng cang' là một chứng hậu do Thận âm hư không tư dưỡng được dương và Can âm bất túc không níu giữ được dương mà gây ra Can dương thiên thịnh găng lên trên. Triệu chứng: đau đầu, chóng mặt, mắt đỏ, tai ù, hoa mắt, đắng miệng, lưỡi đỏ, mạch Huyền hoặc Huyền Sác... Thường gặp ở bệnh huyết áp cao.

[376] Can hàn 肝寒
*(Lạnh gan)*

① Chỉ trạng thái dương khí ở tạng Can bất túc, cơ năng giảm sút, xuất hiệt các chứng hàn như: tinh thần ủ rũ, nhút nhát, mệt mỏi, chân tay lạnh, mạch Trầm Tế mà Trì. ② Tình trạng hàn khí ngưng đọng ở kinh mạch của tạng Can.

[377] Can hoả 肝火
*(Gan có hoả tà)*

Chỉ tình trạng công năng của tạng Can găng thịnh, Can khí hoá nhiệt sinh hoả hoặc nhiệt nung nấu ở kinh Can sinh hoả; thường có quan hệ nhất định với tình chí bị kích thích quá độ. Biểu hiện lâm sàng như: chóng mặt, mắt đỏ, mặt hồng, miệng đắng, dễ cáu gắt, đầu lưỡi đỏ, mạch Huyền Sác, thậm trí choáng, phát cuồng.

[378] Can hoả thượng viêm 肝火上炎
*(Can hoả hun đốt lên trên)*

Là một chứng hậu của Can, chỉ trạng thái Can khí găng thịnh hoá hoả hun đốt làm ảnh hưởng lên trên. Triệu chứng: đau đầu, chóng mặt, tai ù, tai điếc, mắt đỏ đau, bực dọc, ngủ không yên, nôn oẹ, nôn ra máu, chảy máu cam, rêu lưỡi vàng, mạch Huyền Sác. Thường gặp ở bệnh huyết áp cao, chảy máu đường tiêu hoá, viêm kết mạc...

[379] Can hư 肝虚
*(Can hư)*

Là một chứng hậu của tạng Can, do Can hư yếu hay Can khí bất túc gây nên. Triệu chứng: mắt mờ, thị lực giảm, hay sợ hãi.

[380] Can huyết hư 肝血虚
*(Can huyết hư)*

Trạng thái bệnh lý của tạng Can, do chức năng tàng chứa và điều tiết huyết của Can suy kém. Triệu chứng: bứt rứt, khó ngủ, dễ hoảng sợ, sắc mặt vàng úa, thị lực giảm, kinh nguyệt không đều, mạch Huyền Tế... Thường gặp ở các bệnh: bần huyết thiếu máu, giảm tiểu cầu, thần kinh cơ năng, bệnh về kinh nguyệt và một số bệnh nhãn khoa.

[381] Can khí bất hoà 肝气不和
*(Can khí không điều hoà)*

Trạng thái công năng của tạng Can rối loạn, Can khí mất điều hoà, sơ tiết bị thái quá. Triệu chứng: nóng này bực dọc, ngực sườn đầy tức hoặc đau bụng, bầu vú căng trướng, kinh nguyệt không đều... Nếu Can khí găng thịnh quá độ có thể ảnh hưởng đến Tỳ Vị gây nôn oẹ, ỉa chảy...

[382] Can khí hư 肝气虚
*(Can khí hư)*

Một chứng hậu (trạng thái bệnh lý) do tinh khí của bản thân tạng Can hư tổn, thường cùng xuất hiện với Can huyết bất túc. Triệu chứng: mặt tái môi nhợt, tai ù sợ sệt.

[383] Can khí nghịch 肝气逆

*(Can khí nghịch lên trên)*

Tình trạng Can khí uất kết quá độ đi nghịch lên trên hoặc sang ngang. Nghịch lên thì váng đầu mắt hoa, ngực sườn trướng tức, mặt đỏ tai ù, thậm chí nôn ra máu. Nếu nghịch ngang thì bụng trướng đau, ợ hơi ợ chua.

[384] Can khí phạm Vị 肝气犯胃

*(Khí của Can xâm phạm Vị)*

Trạng thái bệnh lý của Tỳ Vị mà nguyên nhân là sự rối loạn chức năng sơ tiết của Can gây nên. Về biểu hiện lâm sàng, vừa có triệu chứng của Can khí như: chóng mặt, đau sườn, bực dọc, tức ngực, bụng dưới chướng, mạch Huyền; vừa có chứng trạng của Tỳ Vị như: đau vị quản, nôn nước chua, chán ăn, chướng bụng, ỉa lỏng.

[385] Can nhiệt 肝热

*(Nóng gan)*

Tình trạng bệnh biến, do Can có nhiệt tà hoặc khí uất hoá nhiệt gây nên. Triệu chứng: phiền muộn, miệng đắng miệng khô, tay chân nóng, tiểu tiện vàng đỏ; nặng thì cuồng táo, mất ngủ.

[386] Can phong nội động 肝风内动

*(Phong tà nhiễu động trong Can)*

Còn gọi là *"phong khí nội động"*. Chỉ tình trạng phong khí trong cơ thể nhiễu động làm rối loạn tạng Can. Triệu chứng: run rẩy, chóng mặt, co giật. Thường chia làm hai loại: Hư là do âm dịch hư tổn; Thực là do dương nhiệt thịnh.

[387] Can Thận khuy tổn 肝肾亏损

*(Can Thận hư thiếu)*

Còn gọi là *"Can Thận âm hư"*. Chỉ trạng thái Can âm và Thận âm đều hư tổn. Triệu chứng: chóng mặt, đầu căng tức, tai ù, mắt mờ, mồm họng khô, ngũ tâm phiền nhiệt, di tinh, mất ngủ, lưng gối đau mỏi, lưỡi khô đỏ, mạch Tế Sác. Chứng hậu này thường gặp ở các loại bệnh: thiếu máu, hội chứng tiền đình, bệnh về kinh nguyệt hoặc giai đoạn cuối của bệnh cấp tính.

[388] Can thực 肝实

*(Chứng thực ở Can)*

Danh từ chung, bao gồm các loại chứng thực của tạng Can như: Can hàn, Can nhiệt, Can hoả, Can khí... Đặc điểm của Can thực là tính tình nóng nảy, dễ giận, dưới sườn đau rút tới bụng dưới.

[389] Can uất 肝郁

*(Uất gan)*

Còn gọi là *"Can khí uất kết"*. Là một chứng hậu của tạng Can. Can có công năng sơ tiết, ưa thư sướng thăng phát. Nếu tình chí không thoải mái, hoặc cảm xúc đột ngột hay những nguyên nhân khác làm ảnh hưởng đến sự thăng phát và sơ tiết của Can thì sẽ dẫn đến Can uất. Triệu chứng: đau hai bên sườn, ợ hơi, mạch Huyền.

[390] Can uất Tỳ hư 肝郁脾虚

*(Gan uất Tỳ hư)*

Chứng hậu của hai tạng Can và Tỳ, do công năng sơ tiết của tạng Can khó khăn, Can khí uất kết dẫn đến công năng tiêu hoá bị rối loạn. Xuất hiện các triệu chứng của Tỳ hư như: đau sườn, chán ăn, chướng bụng, ỉa nhão, tay chân mệt mỏi.

[391] Đại trường dịch khuy 大肠液亏

*(Tân dịch của Đại trường khuyết thiếu)*

Chứng hậu, trạng thái bệnh lý do tân dịch ở Đại trường không đầy đủ gây nên, thường có liên quan với bệnh nhiệt làm tổn thương tân dịch hoặc âm huyết thiếu hụt. Triệu chứng chủ yếu: táo bón, đại tiện khó, thường kèm theo gầy mòn, da dẻ khô ráo, họng khô, lưỡi hồng ít rêu, mạch Tế. Thường gặp ở người già táo bón hoặc táo bón do tập quán.

[392] Đại trường hàn kết 大肠寒结

*(Hàn kết ở Đại trường)*

Chứng hậu, chỉ trạng thái bệnh lý do hàn khí kết tụ lại ở Đại trường mà xuất hiện táo bón. Triệu chứng chủ yếu: vùng bụng hơi đau, đại tiện táo bón, miệng nhạt, lưỡi trắng ít rêu, mạch Trầm Huyền. Thường thấy ở bệnh táo bón do hàn lạnh.

[393] Đại trường hư 大肠虚

*(Chứng hư ở Đại trường)*

Còn gọi là Đại trường khí hư, thường kiêm cả chứng hậu Tỳ hư. Triệu chứng chủ yếu là: thoát giang, ỉa chảy kéo dài không khỏi, bài xuất ra đồ ăn không tiêu, phân sắc nhạt không thối, sôi bụng. Nếu ỉa chảy kéo dài thì trên lâm sàng thường thấy thêm hiện tượng hư hàn.

[394] Đại trường hư hàn 大肠虚寒

*(Chứng hư hàn ở Đại trường)*

Chứng hậu, trạng thái bệnh lý do Đại trường bị hư hàn mà dẫn đến mất chức năng truyền đạo, thường liên quan đến Tỳ Thận hư hàn. Triệu chứng chủ yếu: ỉa lỏng ít, sức ăn suy giảm, tay chân lạnh, hông mỏi

nhức, sợ lạnh, rêu lưỡi trắng, mạch Trầm Tế. Thường thấy ở bệnh viêm ruột mạn tính, hay bệnh lị mạn tính.

[395] Đại trường nhiệt kết 大肠热结
*(Nhiệt uất kết ở Đại trường)*

Chứng hậu, trạng thái bệnh lý do nhiệt kết lại ở Đại trường gây nên. Biểu hiện lâm sàng: táo bón, bụng đau cự án, lưỡi và rêu khô, mạch Trầm Thực có lực. Thường thấy ở các bệnh ngoại cảm nhiệt tà trong giai đoạn ở khí phận.

[396] Đại trường thấp nhiệt 大肠湿热
*(Thấp nhiệt ở Đại trường)*

Chứng hậu, trạng thái bệnh lý do thấp nhiệt nung nấu ở Đại trường gây nên. Triệu chứng chủ yếu: đại tiện tả lỵ ra máu mủ, bụng đau không cho động vào, lưỡi vàng rêu khô, mạch Trầm Thực có lực. Thường thấy ở giai đoạn khí phận của ngoại cảm nhiệt bệnh.

[397] Đờm hoả nhiễu Tâm 痰火扰心
*(Đờm và hoả quấy nhiễu Tâm)*

Chứng hậu, do đờm hoả quấy rối tâm thần, gây ra: thần trí thất thường, nói năng lẫn lộn, thậm chí cuồng dại làm càn, đầu lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch Hoạt Sác... (Thường gặp ở người tinh thần phân liệt).

[398] Đờm hư (mạch khí bất túc) 胆虚（脉气不足）
*(Chứng hư ở mật (mạch khí không đủ))*

Còn gọi là *"Đờm khí bất túc"*. Là chứng hậu chỉ trạng thái Đờm khí hư yếu thiếu hụt gây ra triệu chứng: bứt rứt khó ngủ, hồi hộp hay hoảng, suy nghĩ thở dài... (thường gặp ở bệnh ittêri - bệnh ý - và bệnh suy nhược thần kinh).

[399] Đờm mê Tâm khiếu 痰迷心窍
*(Đờm vít lấp Tâm khiếu)*

Chứng hậu, do đờm trọc vít trở các đường thông của Tâm gây nên: rối loạn tâm thần, ý thức lú lẫn, họng vướng đờm, ngực khó chịu, thậm chí hôn mê, rêu lưỡi trắng nhợt, mạch Hoạt. (Thường gặp ở bệnh viêm não Nhật Bản, chảy máu não, trúng phong hôn mê, điên giản).

[400] Đờm nhiệt 胆热
*(Nóng mật)*

Có thể hiểu là chứng nhiệt của đờm phủ hoặc đờm kính. Triệu chứng: ngực sườn tức chướng, miệng đắng họng khô, nóng rét qua lại, đầu choáng mắt hoa, tai ù, hoàng đản hoặc chảy nước mũi.

[401] Đờm nhiệt trở Phế 痰热阻肺
*(Đờm nhiệt cản trở Phế)*

Chứng hậu, đờm và nhiệt úng trở ở Phế, phát sinh các bệnh lý ho hắng. Triệu chứng chủ yếu là phát sốt, ho hắng, ho có tiếng đờm, vùng ngực đầy tức, khạc ra đờm đặc vàng hoặc đờm lẫn máu, nặng thì hít thở gấp rút, bụng sườn đau tức, lưỡi hồng rêu lưỡi vàng nhầy, mạch Hoạt Sác. Đa số do sau khi tà khí bên ngoài xâm phạm Phế, thường hoá thành nhiệt, nhiệt làm tổn thương tân dịch của Phế, hun đốt tân dịch thành đờm, đờm với nhiệt lại câu kết với nhau làm úng trở Phế lạc mà dẫn đến. Thường thấy ở các chứng: viêm phế quản cấp tính, viêm phổi, hen phế quản v.v...

[402] Đờm thấp trở Phế 痰湿阻肺
*(Đờm và thấp nghẽn trở Phế)*

Chứng hậu, tình trạng đờm và thấp ngăn trở Phế. Phế là nơi chứa đờm, Tỳ là nguồn sinh đờm, Nếu Tỳ dương hư, chức năng vận hoá suy giảm khiến cho các chất cặn bã kết tụ lại ở Phế thành đờm làm ảnh hưởng đến Phế. Triệu chứng: ho hắng, đờm rãi nghẽn tắc, đờm loãng trong dễ khạc, ngực bụng tức chướng, hoạt động mạnh thì thở gấp ho hen, rêu lưỡi trắng nhớt hoặc trơn, mạch Nhu Hoãn. (thường gặp ở các chứng viêm phế quản mãn tính, hen suyễn)

[403] Đờm thực 胆实
*(Chứng thực ở mật)*

Chứng thực của Đờm, do Đờm khí không thư thái nên xuất hiện thực chứng như: ngực bụng đầy tức, dưới sườn chướng đau, môi khô miệng đắng, đau nhức hai bên thái dương và đuôi mắt.

[404] Đờm trở Phế lạc 痰阻肺络
*(Đờm ngăn trở Phế lạc)*

Chứng hậu, khi tạng Phế nhiễm tà khí sẽ mất đi công năng phân giải tân dịch, chất dịch sẽ tích tụ lại thành đờm gây tắc trở ở Phế. Triệu chứng: nhiều đờm khí nghịch, suyễn, ho... Trên lâm sàng chia thành hai loại: 'đờm nhiệt trở Phế' và 'đờm thấp trở Phế'.

[405] Hàn trệ Can mạch 寒滞肝脉
*(Lạnh làm ngưng trệ mạch của Can)*

Chứng hậu, chỉ tình trạng hàn tà xâm phạm làm Can mạch bị ngưng trệ. Kinh lạc của Can vòng quanh bộ phận sinh dục, qua bụng dưới, tản ra hai bên sườn. Vì vậy thường thấy các triệu chứng: bụng dưới chướng tức, đau xuyên xuống dưới tinh hoàn, sợ lạnh, chân tay lạnh, rêu lưỡi trắng hoạt, mạch Trầm Huyền... (thường gặp ở một số bệnh ở bộ phận sinh dục)

[406] Kim phá bất minh 金破不鸣
*(Chuông vỡ không kêu)*

Phế thuộc hành kim, được ví như cái chuông. Phế khí bị tổn thương thì khàn giọng mất tiếng như chuông bị vỡ (phá) thì không kêu. Kim phá bất minh đa số thuộc chứng hư, sự mất tiếng là dần dần không phải đột ngột, có thể kéo dài hay từng đợt, nếu do nói nhiều thì mất tiếng nặng hơn, rất ít trường hợp là mất tiếng hoàn toàn và nói chung không có triệu chứng ngoại cảm.

[407] Kim thực bất minh 金实不鸣
*(Chuông đặc không kêu)*

'Kim thực' là Phế khí có thực chứng, 'bất minh' chỉ khàn giọng rè tiếng. Người xưa ví Phế khí thực như chuông đúc đặc nên đánh sẽ không kêu. Hiện tượng này thường do ngoại cảm gây nên và thấy ở chứng: viêm thanh quản hoặc thanh đới gây phù nề.

[408] Long hoả nội phiền 龙火内燔
*(Long hoả thiêu đốt ở trong)*

Phiền (燔) có nghĩa là thiêu đốt, là nướng. Long hoả là tên gọi khác của Thận hoả. Nếu thận âm hư tổn thì Thận dương sẽ thiên thịnh mà sinh ra hoả vượng, Thận hoả vượng thịnh thiêu đốt thì sinh ra: tình dục hưng phấn, di tinh, tảo tiết... Tình trạng đó được gọi là chứng hậu: 'Long hoả nội phiền' hay 'Thận hoả thiên cang'.

[409] Mệnh môn hoả vượng 命门火旺
*(Hoả ở Mệnh môn quá vượng)*

Là một hiện tượng bệnh lý, còn gọi là *"Thận hoả thiên kháng"*. Tạng thận gồm có hai phần: nguyên âm và nguyên dương. Nguyên âm chỉ thận tinh, nguyên dương chỉ Mệnh môn hoả. Nếu Thận âm hư tổn dẫn đến Mệnh môn hoả vượng thịnh quá độ sẽ dẫn đến: tình dục hưng phấn, ngọc hành dễ cương cứng, hay mê khó ngủ...

[410] Nhiệt bách Đại trường 热迫大肠
*(Nhiệt bức bách Đại trường)*

Hiện tượng bệnh lý, do thấp nhiệt bức bách làm tổn thương Đại trường, khiến cho Đại trường mất chức năng truyền đạo mà gây nên triệu chứng: ỉa chảy như toé, phân vàng khắm, hậu môn nóng rát, tiểu tiện sẻn đỏ, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch Hoạt Sác...

[411] Nhiệt chước Thận âm 热灼肾阴
*(Nhiệt đốt Thận âm)*

Chước (灼) có nghĩa là hun đốt, nướng. 'Nhiệt hun đốt Thận âm' là một trạng thái bệnh lý (thường vào thời kỳ cuối của ôn bệnh) mà Thận âm bị hao tổn dẫn đến: sốt nhẹ, cảm giác nóng lòng bàn tay và lòng bàn chân, mồm khô, tai điếc, lưỡi đỏ thẫm, lưỡi không có rêu, mạch Tế Sác hoặc Nhược Sác.

[412] Nhiệt kết Bàng quang 热结膀胱
*(Nhiệt kết lại ở Bàng quang)*

Trạng thái bệnh lý do nhiệt uất kết ở Bàng quang, có triệu chứng: bụng dưới đau cứng nhưng đi tiểu vẫn bình thường, phát sốt, không sợ lạnh, tinh thần hoảng hốt, thậm chí thần chí như phát cuồng...

[413] Nhiệt nhập Tâm bao 热入心包
*(Nhiệt vào Tâm bao)*

Một trạng thái bệnh lý trầm trọng, do ôn tà đã vào đến bên trong ảnh hưởng đến Tâm bảo mà xuất hiện triệu chứng: sốt cao, hôn mê, nói sảng...

[414] Nhiệt tà trở Phế 热邪阻肺
*(Nhiệt tà ách trở Phế)*

Một trạng thái bệnh lý, có triệu chứng như: sốt, ho có đờm đặc, vàng hoặc có máu, khó thở, đau ngực, lưỡi đỏ, rêu vàng khô, mạch Hồng Sác.

[415] Nhiệt thương Phế lạc 热伤肺络
*(Nhiệt làm tổn thương Phế lạc)*

Một trạng thái bệnh lý, do hoả nhiệt làm tổn thương Phế lạc, trên lâm sàng thường chia ra thực nhiệt và hư nhiệt. ① Thực nhiệt do ngoại tà uất lại hoả nhiệt làm tổn thương đường kinh lạc của Phế hoặc do hoả thực ở Can Đởm bốc lên gây thương tổn. Triệu chứng: khạc ra máu lượng nhiều, mặt đỏ, phát sốt, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch Hoạt Sác. ② Hư nhiệt: do người bệnh vốn Phế Thận âm suy, hư hoả đốt Phế gây nên. Triệu chứng: khạc ra máu lượng ít hoặc máu lẫn trong đờm, kèm thêm sốt nhẹ, nóng cơn về chiều, gò má đỏ bừng, họng khô ráo, chất lưỡi đỏ bệu và ít rêu, mạch Tế Sác.

[416] Nhiệt thương thần minh 热伤神明
*(Nhiệt làm tổn thương tinh thần)*

Một trạng thái bệnh lý, do hoả nhiệt làm tổn thương thần chí. Triệu chứng: sốt cao, nói nhảm, rối loạn ý thức, có khi hôn mê...

[417] Ôn tà phạm Phế 温邪犯肺
*(Ôn tà xâm phạm Phế)*

Một trạng thái bệnh lý, do tà khí ôn nhiệt xâm phạm kinh Phế. Bệnh tà phong ôn, phần nhiều xâm phạm qua đường miệng mũi. Thoạt tiên thấy ngay chứng trạng của Phế kinh như: ho hắng, phát sốt, khát nước, nặng thì mồm khô, họng sưng tấy, đầu lưỡi đỏ; mạch Phù Sác...

[418] Phao khí bất cố 脬气不固
*(Khí của bóng đái không chắc)*

Chứng hậu. Phao (脬) là tên gọi dân gian của Bàng quang. 'Phao khí bất cố' chỉ khí của Bàng quang hư nhược, không thể ước thúc tiểu tiện mà gây nên tiểu tiện không cầm được hoặc di niệu. Bàng quang với Thận là biểu lý, khí của Bàng quang hư thường có liên quan với Thận dương hư.

[419] Phế âm hư 肺阴虚
*(Chứng hư ở Phế âm)*

Một trạng thái bệnh lý, do thực thể tạng Phế hư tổn. Triệu chứng: ho khan, đàm ít mồ hôi trộm, sốt âm i, lòng bàn chân tay nóng, họng khô giọng khàn, chất lưỡi đỏ khô, mạch Tế Sác.

[420] Phế hoả 肺火
*(Phế hoả)*

Chỉ chứng Phế nhiệt thịnh, chia ra làm hai loại hư nhiệt và thực nhiệt. Nếu thực nhiệt thì ho tiếng to, (ho mạnh nặng) đờm ít, vàng đặc hoặc có máu, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch Hoạt Sác. Nếu là hư nhiệt thì tiếng ho yếu, triều nhiệt, ngây ngấy sốt, mồ hội trộm, mạch Tế Sác do Phế âm hư.

[421] Phế khí bất lợi 肺气不利
*(Phế khí không tốt)*

Là một hiện tượng bệnh lý mà chức năng túc giáng và điều hoà chuyển hoá nước của Phế suy giảm, có triệu chứng như: ho, tắc mũi, chảy nước mũi, tiểu tiện không thông, phù....

[422] Phế khí bất tuyên 肺气不宣
*(Phế khí không tuyên thông)*

Là một hiện tượng bệnh lý, do cảm phong hàn làm cho Phế khí mất đi sự tuyên thông. Phế chủ về hô hấp, khai khiếu ra mũi, thông với lỗ chân lông ở bên ngoài. Ở trạng thái bình thường, chức năng trên ổn định chứng tỏ Phế khí tuyên thông. Nếu như ngoại tà xâm phạm, lỗ chân lông bế tắc, Phế khí không tuyên thông nữa, sẽ xuất hiện các chứng trạng thuộc đường hô hấp trên như: sợ lạnh, phát sốt, tắc mũi, chảy nước mũi, khái thấu.

[423] Phế khí hư 肺气虚
*(Chứng hư ở Phế khí)*

Chứng hậu Phế khí hư yếu, hay suy chức năng Phế. Triệu chứng: sắc mặt trắng nhợt, hơi thở ngắn, giọng nói nhỏ yếu, sợ gió, tự ra mồ hôi...

[424] Phế lạc tổn thương 肺络损伤
*(Phế lạc bị tổn thương)*

Trạng thái ho kéo dài hoặc cơn ho kịch liệt, làm tổn thương đường lạc của Phế, dẫn đến khạc ra máu. Thường gặp ở bệnh dãn phế quản, lao phổi, lao hạch...

[425] Phế nhiệt 肺热
*(Nóng phổi)*

Chứng hậu Phế nóng, do Phế bị nhiệt nung nấu hình thành chứng: má đỏ bừng, ho hắng, đờm dính, thậm chí suyễn thở, khạc ra máu.

[426] Phế nhiệt diệp tiêu 肺热叶焦
*(Phổi nóng lá phổi tiêu)*

Trạng thái Phế bị uất nhiệt nung nấu kéo dài, phát sinh chứng nuy, có hai tình huống bệnh lý: ① Phế nuy, chủ chứng là ho khạc ra đờm dãi đặc có bọt. ② Chân tay suy nhược, chủ chứng là cơ thịt teo khô, chân tay vô lực không vận động được.

[427] Phế tân bất bố 肺津不布
*(Tân dịch của Phế không phân bố được)*

Là một trạng thái bệnh lý, do Phế không phân tách tân khí được bình thường dẫn đến ho suyễn. Phế là cơ quan nhận tinh khí từ Tỳ sau đó phân bố đi toàn thân. Nếu Phế bị nhiệt hun đốt, Phế âm sẽ hao thương, tân dịch phân bố mất bình thường. Nếu Phế bị hàn bó chặt, thuỷ tân không lưu thông ứ lại thành chứng ẩm, đều có khả năng ứ đọng thành đờm mà ho suyễn...

[428] Phế táo 肺燥
*(Phế táo)*

Một trạng thái bệnh lý, do Phế âm hư tổn làm tổn thương tân dịch sinh ra khô táo, hoặc táo tà làm tổn thương Phế gây nên Phế âm hư. Triệu chứng: ho khan, ho ra máu, mồm khô, đau họng, khàn giọng...

[429] Phế Thận lưỡng hư 肺肾两虚
*(Phế Thận đều hư)*

Chỉ chứng hậu Phế và Thận cùng đồng thời bị suy hư, phần lớn do bệnh lâu ngày gây nên, thường chia làm hai loại: ① *Phế Thận âm hư*: Nguyên nhân do Phế hư không giúp chuyển vận tân dịch giúp Thận, hoặc do Thận hư âm tinh không đưa lên được hay do hư hoả hun đốt Phế. Triệu chứng: ho khan, đoản hơi, họng ráo, lưng gối mỏi, trong xương nóng âm i, nóng cơn, di tinh, ra mồ hôi trộm. Loại này thường hay gặp ở bệnh lao phổi. ② *Phế Thận khí hư*: Phế quản lý hô hấp, là ngọn của khí, Thận chủ nạp khí, là gốc của khí. Nếu khí của Phế và Thận đều hư suy thì thở suyễn gấp, hơi thở ngắn, tự ra mồ hôi, dễ ra mồ hôi,

thân thể ớn lạnh, tay chân lạnh, ho hắng nhiều đờm. Loại này thường gặp ở các bệnh viêm phế quản mạn tính, hoặc phế khí thũng.

### [430] Phế thất thanh túc 肺失清肃
*(Phế mất thanh túc)*

Là cơ chế bệnh lý thường gặp của Phế. Phế là cơ quan quản lý hô hấp, công năng của Phế lấy thanh túc giáng xuống làm thuận. Nếu do nội thương hay ngoại cảm, mà công năng thanh túc giáng xuống bị phá vỡ sẽ phát sinh các triệu chứng: ho, khó thở, nhiều đờm, tức ngực, khí suyễn...

### [431] Phế thực 肺实
*(Chứng thực ở Phế)*

Một trạng thái bệnh lý do tà khí có thực ở kinh Phế, thường là phong hàn, đờm nhiệt, đờm thấp, đờm hoả... gây nên. Biểu hiện lâm sàng tuỳ theo nguyên nhân khác nhau mà có triệu chứng khác nhau, tiêu biểu là: ho hắng, thở thô, ngực trướng đau, đờm dãi nhiều, ho ra đờm vàng dính hoặc vẩn máu, đột nhiên mất tiếng.

### [432] Phong hàn thúc Phế 风寒束肺
*(Phong hàn thúc ép Phế)*

Trạng thái bệnh lý, do phong hàn xâm phạm Phế. Thúc (束) nghĩa là bó buộc, thúc ép. Đây là hiện tượng phong hàn từ bên ngoài xâm phạm vào Phế, bó buộc thúc ép Phế gây nên triệu chứng: tịt mũi, tiếng nặng khàn giọng, nhảy mũi, chảy nước mũi trong, ho, đau đầu, sợ lạnh, không ra mồ hôi, sốt nhẹ, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch Phù...

### [433] Phong tàng thất chức 封藏失职
*(Mất chức năng trữ tàng)*

Một trạng thái bệnh lý, phong tàng (封藏) nghĩa là gói bọc, tàng trữ. Công năng của Thận là tàng trữ tinh khí, nếu Thận khí không bền sẽ phát sinh triệu chứng: di tinh, hoạt tinh, táo tiết, tiểu tiện không tự chủ, hay đi tiểu đêm, tảng sáng đi đại tiện lỏng... gọi là *"mất chức năng tàng trữ"*.

### [434] Tà lưu tam tiêu 邪留三焦
*(Tà lưu trú ở Tam tiêu)*

① Trạng thái bệnh lý thấp nhiệt ứ đọng tại phần khí của tam tiêu. Triệu chứng: trên thì ho hắng, tức ngực; giữa thì chướng bụng kém ăn; dưới thì tiểu tiện không thông. ② Trạng thái rối loạn chuyển hoá nước. Triệu chứng: ngực sườn chướng đầy, bụng dưới co thắt đầy tức, tiểu khó.

### [435] Tâm di nhiệt vu Tiểu trường 心移热于小肠
*(Tâm truyền nhiệt tà xuống Tiểu trường)*

Một trạng thái bệnh biến, do Tâm hoả vượng thịnh sinh nhiệt, nhiệt theo mối quan hệ biểu lý đồn xuống làm ảnh hưởng đến chức năng của Tiểu trường. Triệu chứng: bứt rứt, mồm lưỡi lở, tiểu ít, tiểu đau, nước tiểu có máu...

### [436] Tam tiêu hư hàn 三焦虚寒
*(Tam tiêu hư hàn)*

① Chứng hư hàn ở thượng, trung, hạ tiêu. Thượng tiêu chỉ Tâm Phế bị hư hàn, ở Trung tiêu chỉ Tỳ Vị bị hư hàn, ở Hạ tiêu chỉ Can Thận bị hư hàn. ② Cơ chế của bệnh thuỷ thũng và hạ tiêu (Hạ tiêu ở đây chỉ bệnh về thuỷ dịch ở phần dưới cơ thể).

### [437] Tam tiêu thực nhiệt 三焦实热
*(Tam tiêu có thực nhiệt)*

① Chứng thực nhiệt ở thượng, trung, hạ tiêu. Ở Thượng tiêu chỉ Tâm Phế bị thực nhiệt, ở Trung tiêu chỉ Tỳ Vị bị thực nhiệt, ở Hạ tiêu chỉ Can Thận bị thực nhiệt. ② Chỉ chứng thực nhiệt ở khí phận

### [438] Tâm Tỳ lưỡng hư 心脾两虚
*(Tâm và Tỳ đều hư)*

Một trạng thái bệnh mà Tâm Tỳ khí huyết đều hư; có các triệu chứng như hồi hộp mất ngủ, mộng nhiều, hay quên, chán ăn, tiêu lỏng, mệt mỏi, tiêu phân có máu, xuất huyết dưới da, kinh nguyệt ra nhiều, lưỡi nhợt, mạch Tế Nhược...

### [439] Thận âm hư 肾阴虚
*(Hư ở Thận âm)*

Còn gọi là: Chân âm bất túc, Thận thuỷ bất túc, hạ nguyên hư tổn, hạ nguyên khuy tổn. Là một trạng thái bệnh lý do âm tinh của Thận không đủ, hay bị hao tổn quá độ mà gây bệnh. Triệu chứng: đau lưng, mệt mỏi, váng đầu, ù tai, di tinh, tảo tiết, mồm khô, họng đau, ngũ tâm phiền nhiệt, sốt cơn về chiều, lưỡi đỏ, ít hoặc không rêu, mạch Tế Sác...

### [440] Thận dương hư 肾阳虚
*(Hư ở Thận dương)*

Là một chứng hậu chỉ chức năng sinh lý của Thận suy giảm. Thận chủ dương khí toàn thân, Thận dương suy yếu thì dương khí toàn thân đều hư, có triệu chứng: hạ thân nhiệt, chân tay người lạnh, sợ lạnh, đau lưng, liệt dương, tiểu đêm nhiều; nặng thì phù thũng, khó thở, tinh thần uỷ mị..

[441] Thận hư 肾虚
*(Hư ở Thận)*

Một trạng thái bệnh lý, do suy giảm tinh khí của Thận. Triệu chứng: mỏi mệt, chóng mặt, ù tai, hay quên, đau lưng, di tinh...

[442] Thận hư thuỷ phiếm 肾虚水泛
*(Thận hư thuỷ trôi nổi)*

Phiếm (泛) là hiện tượng trôi nổi vô định, Thận hư thuỷ phiếm là chứng phù thũng do Thận dương hư tổn, thuỷ thấp ứ động trong cơ thể gây nên. Triệu chứng: phù toàn thân, chân phù nặng hơn, ấn lõm, đau lưng, sợ lạnh, chân tay lạnh, lưỡi bệu sắc nhợt, rêu trắng nhuận, mạch Trầm nhỏ...

[443] Thận khí bất cố 肾气不固
*(Thận khí không vững chắc)*

Thận khí không bền chặt. Là một trạng thái bệnh lý, do Thận chủ về chứa tinh, khai khiếu ra tiền hậu âm, nên nếu thận khí không bền chặt sẽ xuất hiện hoạt tinh, di tinh, tảo tiết hoặc ban đêm đi tiểu nhiều lần, són đái, đái không tự chủ.

[444] Thấp khốn Tỳ dương 湿困脾阳
*(Thấp tà vây khốn Tỳ dương)*

Trạng thái bệnh lý do thấp tà xâm nhập cơ thể gây rối loạn chức năng của Tỳ. Triệu chứng: chán ăn, đầy tức vùng thượng vị, buồn nôn, nôn, tiêu chảy, mệt mỏi, thậm chí phù...

[445] Thực trệ Vị quản 食滞胃脘
*(Đồ ăn tích trệ ở Vị quản)*

Đồ ăn tích trệ ở Vị quản, do ăn uống không điều độ, đồ ăn thức uống ứ đọng lại ở Vị quản không tiêu hoá được mà sinh ra. Triệu chứng: bụng trên trướng đau, ợ hơi, nôn thổ, chán ăn, rêu lưỡi dày nhớt, mạch Hoạt... Thường gặp ở bệnh viêm dạ dày, rối loạn tiêu hoá.

[446] Thuỷ hàn xạ phế 水寒射肺
*(Nước lạnh bắn vào Phế)*

Xạ (射) nghĩa là bắn tên, phàm cái gì kéo căng mạnh rồi bật ra xa đều gọi là xạ. Đây là một cách hình tượng hoá của người xưa, ví hàn tà với thuỷ khí như mũi tên bắn vào Phế, làm Phế có cảm giác gai lạnh, nhói đau; phát sinh triệu chứng: ho hắng, khó thở, đờm dãi nhiều mà trắng loãng, đôi khi phát sốt sợ lạnh, mạch Phù Khẩn...

[447] Thuỷ khí lăng tâm 水气凌心
*(Thuỷ khí xâm lăng Tâm)*

Một tình huống bệnh lý (chứng hậu), do chức năng Tỳ, Thận giảm sút (Tỳ Thận dương hư) làm khả năng khí hoá bị trở ngại, chất thuỷ dịch bị ứ động lại trong cơ thể, không bài tiết ra ngoài như thường lệ, sinh ra thuỷ thũng đờm ẩm. Thuỷ khí nghịch lên đọng lại ở hung cách làm trở ngại hoạt động của Tâm dương gây ra triệu chứng: hồi hộp, thở gấp... tình huống này được gọi là *"thuỷ khí lăng Tâm"*.

[448] Tiểu trường hư hàn 小肠虚寒
*(Tiểu trường hư lạnh)*

Một trạng thái bệnh lý, do hàn tà tổn thương Tiểu trường hoặc chức năng của Tiểu trường suy nhược. Triệu chứng: bụng dưới đau âm ỉ, ưa xoa bóp, bụng sôi, tiêu chảy, tiểu tiện vặt và khó đi, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch Hoãn Nhược.

[449] Tiểu trường thực nhiệt 小肠实热
*(Tiểu trường có thực nhiệt)*

Một trạng thái bệnh lý, do tà nhiệt nung nấu ở Tiểu trường. Triệu chứng: Bứt rứt, ù tai, họng đau, lưỡi lở, bụng đầy tức, tiểu tiện sẻn đỏ và khó đi hay tiểu tiện ra máu, rêu lưỡi vàng, mạch Hoạt Sác. (Thường gặp ở một số bệnh Tây y như: viêm nhiễm niệu đạo, viêm xoang miệng).

[450] Trung dương 中阳
*(Dương ở giữa)*

Chỉ dương khí của Tỳ Vị

[451] Trung dương bất chấn 中阳不振
*(Dương ở giữa không chắc chắn)*

Một trạng thái bệnh lý, do Tỳ Vị hư nhược khiến khả năng vận hoá suy giảm. Triệu chứng: chán ăn không tiêu, mệt mỏi, chân tay rã rời mát lạnh, nôn mửa, ỉa chảy, sắc mặt úa vàng, môi nhợt. (Thường gặp ở một số bệnh Tây y như: rối loạn tiêu hoá mạn tính, lị tật mạn tính).

[452] Trung khí bất túc 中气不足
*(Khí ở giữa thiếu hụt)*

Một trạng thái bệnh lý, do khí của Tỳ Vị hư nhược dẫn đến chức năng tiêu hoá hấp thụ suy giảm, khả năng vận chuyển tinh khí lên trên kém. Triệu chứng: ăn uống kém, ăn vào hay đầy, sắc mặt trắng nhợt, chóng mặt, mỏi mệt nói nhỏ, khí hư uể oải, bụng đau thích xoa bóp, đại tiện lỏng loãng, mạch Hư...

[453] Trung khí hạ hãm 中气下陷
*(Khí ở giữa bị hãm xuống dưới)*

Một trạng thái bệnh lý là bước phát triển của trung khí bất túc. Do Tỳ khí hư nhược, tổ chức cơ nhão mềm không giữ được tạng phủ nên tạng khí thường bị sa xuống. Triệu chứng: sắc mặt trắng nhợt, chóng mặt, dễ ra mồ hôi, đoản hơi, mỏi mệt, ăn uống sút kém, phân nhão, vùng bụng bức rức, đi đại tiện nhiều lần phân ít, tiểu tiện nhỏ giọt. (Thường gặp ở các bệnh Tây y là: sa dạ dày, sa thận, sa tử cung, thoát giang và viêm ruột mạn tính, lị tật mạn tính...).

[454] Tướng hoả vọng động 相火妄动
*(Tướng hoả nổi loạn)*

Trạng thái bệnh lý, do tướng hoả của Can Thận bị mất đi sự tư dưỡng của Thận âm mà hoạt động sai lạc. Triệu chứng: ① *Nếu thuộc Can hoả bốc lên thì*: đau đầu, chóng mặt, mắt mờ, ù tai, nóng nảy dễ giận, ngủ hay mê, mặt có cảm giác nóng rát. ② *Nếu thuộc hư hoả của Thận nung nấu ở trong thì*: lòng bàn tay bàn chân phiền nhiệt, đầu choáng, mắt hoa, lưng và bắp chân đau mỏi, tình dục hưng phấn, di tinh, tảo tiết.

[455] Tỳ âm hư (Tỳ Vị âm hư) 脾阴虚（脾胃阴虚）
*(Chứng hư ở Tỳ âm - âm hư ở Tỳ Vị))*

Tình huống bệnh lý (chứng hậu), do âm dịch ở Tỳ Vị không đủ làm rối loạn chức năng tiêu hoá hấp thụ. Triệu chứng: môi ráo miệng khô, đói không muốn ăn, gầy còm, táo bón, mệt mỏi...

[456] Tỳ bất thống huyết 脾不统血
*(Tỳ không thống lãnh được huyết)*

Tình huống bệnh lý (chứng hậu), do Tỳ khí hư không thống nhiếp được huyết dịch, huyết sẽ chạy loạn không theo đường kinh. Triệu chứng: kinh nguyệt quá nhiều, băng lậu, đại tiện ra huyết, chảy máu cam, chảy máu dưới da... (Thường gặp ở các bệnh Tây y như: Hội chứng bàn huyết, tử cung chảy máu cơ năng, nổi ban đỏ do giảm tỷ lệ huyết sắc tố...)

[457] Tỳ dương hư 脾阳虚
*(Chứng hư ở Tỳ dương)*

Tình huống bệnh lý (chứng hậu), còn gọi là *"Tỳ Vị hư hàn"* do chức năng của Tỳ Vị suy giảm sinh ra hiện tượng hư hàn. Triệu chứng: lạnh và đau vùng thượng vị, đầy bụng, nấc cục, nôn, chán ăn, tiêu chảy kéo dài, mệt mỏi, tiểu ít, phù, gầy mòn, sắc lưỡi nhợt, mạch yếu...

[458] Tỳ hư 脾虚
*(Chứng hư ở Tỳ)*

Trạng thái bệnh lý, do Tỳ khí hư nhược hoặc Tỳ âm bất túc, mà phát sinh các chứng: tiêu hoá kém, bụng đầy, sôi bụng, ỉa chảy...

[459] Tỳ hư Phế nhược (Tỳ Phế lưỡng hư) 脾虚肺弱（脾肺两虚）
*(Tỳ hư Phế yếu (Tỳ Phế đều hư))*

Trạng thái bệnh lý. Tỳ khí hư không nuôi được Phế nên Phế khí cũng hư, triệu chứng: sắc mặt tái nhợt, chán ăn, phân lỏng, thở ngắn hơi, ho nhiều đàm, gầy...

[460] Tỳ hư thấp khốn 脾虚湿困
*(Tỳ hư thấp tà gây hại)*

Trạng thái bệnh lý, do chức năng vận hoá của Tỳ giảm sút mà thuỷ thấp ứ đọng càng làm trở ngại sự vận hoá của Tỳ. Triệu chứng: chán ăn, bụng trên đầy tức, đại tiện lỏng, buồn nôn, nôn, chân tay mệt mỏi hoặc phù, rêu lưỡi dày nhầy, mạch Hoãn...

[461] Tỳ khí bất thăng 脾气不升
*(Tỳ khí không thăng lên)*

Trạng thái bệnh lý, do Tỳ khí không đưa được chất tinh vi của thuỷ cốc lên Tâm Phế. Tỳ chủ thăng thanh cho nên Tỳ khí thăng lên thì vận chuyển được linh hoạt, Tỳ khí không thăng là do thấp trọc thực trệ trở ngại, trung khí không đủ.

[462] Tỳ khí bất thư 脾气不舒
*(Tỳ khí không thoải mái)*

Trạng thái bệnh lý, do chức năng hấp thụ tiêu hoá của Tỳ Vị giảm sút, do ảnh hưởng của Can khí rối loạn hoặc thấp tà phạm Tỳ. Triệu chứng: bụng đầy chướng, rối loạn tiêu hoá, chán ăn, nấc cục...

[463] Tỳ khí hư 脾气虚
*(Chứng hư ở Tỳ khí)*

Trạng thái bệnh lý, do chức năng của Tỳ giảm sút khiến khả năng vận hoá suy kém dẫn đến rối loạn tiêu hoá hấp thụ. Triệu chứng: chán ăn, đầy bụng sau khi ăn, hoa mắt chóng mặt, mệt mỏi, sắc mặt vàng xạm... (thường gặp ở các bệnh Tây y như: viêm loét dạ dày tá tràng, bệnh về thần kinh dạ dày, lị mạn tính và bần huyết).

[464] Tỳ nhiệt 脾热
*(Tỳ nóng)*

Trạng thái bệnh lý, do Tỳ cảm thụ nhiệt tà hoặc do ăn nhiều chất khô nóng; Triệu chứng: môi đỏ, họng khô, bụng đầy hoặc đau, táo bón, tiểu ít, nước tiểu vàng...

[465] Tỳ thất kiện vận 脾失健运
*(Tỳ mất kiện vận)*

Trạng thái bệnh lý, do Tỳ hư yếu mà chức năng vận hoá suy giảm. Triệu chứng: đầy bụng, ăn kém, tiêu chảy, gầy còm, sắc mặt vàng xạm, suy nhược hoặc phù...

[466] Tỳ Vị thấp nhiệt 脾胃湿热
*(Tỳ Vị có thấp nhiệt)*

Trạng thái bệnh lý, do thấp nhiệt nung nấu ở Tỳ Vị mà sinh ra các triệu chứng: da mặt vàng, bụng đầy, chán ăn, buồn nôn, mệt mỏi, tiểu ít, nước tiểu vàng, rêu lưỡi vàng, nhớt, mạch Nhu Sác...

[467] Vị âm hư, 胃阴虚
*(Vị âm hư)*

Còn gọi là *"Vị âm bất túc"*. Là một trạng thái bệnh lý do hoả nhiệt gây tổn thương âm dịch của Vị. Triệu chứng: môi khô, miệng khô, thích uống nước, ăn ít, đại tiện táo, tiểu tiện ít, nôn khan, nấc cục, lưỡi đỏ thẫm và khô, mạch Tế Sác...

[468] Vị hàn 胃寒
*(Vị lạnh)*

Trạng thái bệnh lý, do Tỳ Vị dương hư khiến cho hàn tà xâm phạm Vị, dẫn đến triệu chứng: nôn nước trong, miệng nhạt, thích uống nước nóng, đại tiện phân lỏng hoặc tiêu chảy, lưỡi bệu, rêu trắng nhuận, mạch trầm trì.

[469] Vị hoả thượng thăng 胃火上升
*(Hoả ở Vị bốc lên trên)*

Trạng thái bệnh lý, do Vị hoả bốc lên hun đốt ở trên sinh ra: hôi mồm, răng lợi sưng đau, miệng viêm mồm loét, chảy máu răng...

[470] Vị hư 胃虚
*(Chứng hư ở Vị)*

Thường chỉ chứng Vị khí hư nhược hoặc Vị âm bất túc.

[471] Vị khí bất giáng (Vị thất hoà giáng) 胃气不降（胃失和降）
*(Vị khí không giáng xuống (Vị mất hoà giáng))*

Trạng thái bệnh lý, do ăn uống không điều độ làm tổn thương Vị khí, dẫn đến vị hoả bốc lên hoặc đờm thấp ngăn trở làm cho chức năng thông giáng của Vị bị ảnh hưởng, thậm chí Vị khí nghịch lên trên làm phát sinh triệu chứng: biếng ăn, đau tức vùng thượng vị, ợ hơi, nấc nghẹn, nôn...

[472] Vị khí bất hoà 胃气不和
*(Khí của Vị không điều hoà)*

Trạng thái bệnh lý rối loạn tiêu hoá của Vị, thường do Vị âm bất túc, nhiệt tà phạm Vị gây nên. Triệu chứng: biếng ăn, đầy chướng vùng thượng vị sau khi ăn, buồn nôn, đại tiện thất thường...

[473] Vị khí hư 胃气虚
*(Vị khí hư)*

Trạng thái bệnh lý, do chức năng thu nạp và tiêu hoá của Vị khí bị suy giảm gây nên. Triệu chứng: đầy vùng thượng vị, biếng ăn, nôn, đại tiện phân lỏng, môi lưỡi nhợt...

[474] Vị nhiệt 胃热
*(Vị nóng)*

Trạng thái bệnh lý, do nhiệt tà phạm Vị hoặc ăn nhiều các chất xào rán táo nhiệt quá độ gây nên. Triệu chứng: khát nước, thích uống nước lạnh, ăn nhiều, vùng dạ dày trướng đầy, tiểu tiện vàng, táo bón, thậm chí mồm miệng lở loét, chân răng sưng đau...

[475] Vị nhiệt sát cốc 胃热杀谷
*(Nhiệt thiêu đốt đồ ăn ở Vị)*

Cốc: chỉ các loại ngũ cốc, đồ ăn thức uống. Sát cốc: chỉ sự tiêu hoá nhanh chóng đồ ăn. Đây là chứng bệnh ăn không biết no, do ảnh hưởng của nhiệt tà mà chức năng tiêu hoá của Vị quá mạnh, vì vậy vừa ăn xong đã cảm thấy đói.

[476] Vị nhiệt úng thịnh (Vị hoả sí nhiệt) 胃热壅盛（胃火炽热）
*(Vị nhiệt nóng thịnh)*

① Chỉ chứng Vị nhiệt ở mức độ nghiêm trọng, thực nhiệt nhị ở Vị và hoả nhiệt bốc lên. Triệu chứng: rất khát, mồm hôi, miệng loét, răng lợi sưng đau, vùng trung quản nóng rát, tiểu tiện vàng sẻn, đại tiện bí kết, chất lưỡi vàng đỏ, rêu lưỡi vàng dày. ② Nếu bệnh ôn nhiệt mà thấy Vị nhiệt úng thịnh thì là Dương minh thực nhiệt, có thể hôn mê, nói nhảm, cuồng táo...

## 10. Bệnh

[477] Mai hạch khí 梅核气
*(Bệnh thập thò đuôi lươn)*

Bệnh này do tình chí uất kết, Can khí câu kết với đờm gây nên. Triệu chứng chủ yếu là: yết hầu không đỏ, không sưng nhưng khi nuốt vào có cảm giác vướng mắc ở cổ như nuốt phải hạt mơ, khạc không ra, nuốt không vào, hết sức khó chịu. Giống như đuôi con lươn ở dưới bùn cứ thò lên thụt xuống.

### [478] Cổ trướng 蛊胀

*(Cổ trướng)*

Còn gọi là bệnh Trùng cổ (虫蛊). Là bệnh do ký sinh trùng gây nên. Có triệu chứng: thoạt tiên bụng có lúc trướng đầy, dưới sườn có hòn khối, về sau bụng to dần do tích nước, sắc mặt trắng xanh hoặc úa vàng, hoặc tối sạm, cơ bắp teo gầy, kém ăn, mỏi mệt, vô lực. Nguyên nhân do Can Tỳ nhiễm độc mà bị tổn thương, mạch lạc ứ tắc, thăng giáng thất thường, thanh trọc lẫn lộn gây nên.

### [479] Quyết khí 厥气

*(Quyết khí)*

Là bệnh chứng mang tái phát có biến hoá bệnh lý như: công năng không điều hoà, khí huyết nghịch loạn, đờm trọc bế trở, đồ ăn thức uống ứ đầy không tiêu hoặc đau đột ngột. Nặng thì huyết theo khí đi nghịch lên trên, đường mạch úng thịnh, đột ngột hôn mê hoặc ngã lăn bất tỉnh.

### [480] Tiết tả 泄泻

*(Ỉa chảy)*

Nếu đại tiện lỏng và đi nhiều lần gọi là 'tiết'. Nếu đại tiện xổ xuống loãng như đội nước gọi là 'tả'. Trên lâm sàng thường gọi chung là 'tiết tả' hay 'ỉa chảy'. Nguyên nhân bệnh rất nhiều, như: Do phong, hàn, thấp, nhiệt xâm phạm trường vị; Ăn uống không điều độ; Tỳ Vị bị tổn thương; hay Thận dương suy yếu cũng có khả năng gây nên ỉa chảy. Bệnh ỉa chảy được Đông y chia làm nhiều loại hình như: hàn tả, thấp tả, nhiệt tả, thực tả, hư tả....

*Y học với dưỡng sinh*

Đồ hình giải thích

# HOÀNG ĐẾ NỘI KINH

## Yà phương thức dưỡng sinh Trung Hoa

**ĐÀO TUẤN HIỆP** *(Tổng hợp và biên dịch)*

***Chịu trách nhiệm xuất bản***

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập: NGUYÊN THẮNG

Trình bày : TUẤN HIỆP

Vẽ bìa : NS.MINHLAM DESIGN

Sửa bản in : TUẤN HIỆP

In 1000 cuốn, khổ 19 x 27cm, tại Công ty CP In và TM Á Phi

Giấy đăng ký KHXB số: 399 - 2007/CXB/02KH - 93/HN

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2008.

# ĐỒ HÌNH GIẢI THÍCH

# HOÀNG ĐẾ NỘI KINH

## và Phương thức Dưỡng sinh Trung Hoa

# 黄帝内经

"HOÀNG ĐẾ NỘI KINH" cho rằng nền tảng của sinh mệnh là cân bằng âm dương, cũng có nghĩa là chỉ có nắm vững quy luật biến hóa âm dương của trời đất, thuận theo sự phát triển của âm dương và thích ứng với biến thiên của bốn mùa, chức năng của cơ thể mới duy trì được ở trạng thái bình thường, sinh mệnh mới được kéo dài. "HOÀNG ĐẾ NỘI KINH" thông qua lý luận điều hòa âm dương, dưỡng sinh bốn mùa,... giúp chúng ta khỏe mạnh trường thọ.

PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM
92E Lý Thường Kiệt. ĐT: 04. 9.427.393. Fax: 04. 9.427.487
Website: http://www.nsminhlam.com.vn
Email: nsminhlam@gmail.com

ĐỒ HÌNH GIẢI THÍCH HOÀNG ĐẾ NỘI KINH
8 935088 150516
GIÁ: 90.000Đ